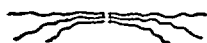
प्राकृतिक चिकित्सा

[विना किसी प्रकारकी औषधिके समस्त रोगोंको
आराम करने और नीरोग रहनेके
सहज उपाय ।]

लेखक—
श्रीव्यैंकटेश्वर-समाचारके सहकारी सम्पादक
पण्डित रामनारायण शर्मा ।

प्रकाशक—
हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय
हीराबाग, बम्बई ।

श्रावण, १९७६ विक्रम ।
जुलाई सन् १९१९ ।

प्रथमावृत्ति ।] [मूल्य छह आने ।

प्रकाशक,
नाथूराम प्रेमी,
हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय,
हीराबाग, गिरगाँव, बम्बई ।

मुद्रक,
रा० चिंतामण सखाराम देवळे,
बम्बईवैभव प्रेस,
सेण्डहर्स्ट रोड, गिरगाँव, बम्बई ।

निवेदन ।

स्वर्गीय शाह छोटालाल जीवनलाल गुजरातीके सुप्रसिद्ध लेखक थे। उन्होंने गुजरातीमें कई अच्छी अच्छी पुस्तकें लिखी हैं। गुजरातमें उनकी पुस्तकोंका बहुत आदर है। यह छोटीसी पुस्तक उन्हींकी 'रोगने टाळवाना अने नीरोग रहेवाना उपायो' नामक पुस्तकका अनुवाद है। हमे आशा है कि हिन्दीमें भी यह पुस्तक आदरकी दृष्टिसे देखी जायगी और इसमें बतलाये हुए उपायोंसे हिन्दी-भाषा-भाषी भाई अपने खोये हुए स्वास्थ्यको प्राप्त करनेमें समर्थ हो सकेंगे।

—प्रकाशक।

—" ओषधियाँ किसी एक रोगको दूर करके भी अपने बहुतसे प्रभाव और अंश छोड़ जाती हैं, पर प्राकृतिक चिकित्साकी ओषधियाँ—व्यायाम, शुद्ध वायु, हलका और सुपाच्य भोजन आदि—रोगोंको अच्छा करनेके अतिरिक्त शरीरके और दूसरे बहुतसे विकारोंको भी नष्ट कर देती हैं। इस प्रणालीमें रोगको बलपूर्वक जहाँका तहाँ दबाया नहीं जाता बल्कि उसका कारण दूर किया जाता है।

—उपवास-चिकित्सा।

* * * *

—' ओषधियोंसे और नये रोग उत्पन्न होते हैं, इस लिए ओषधि देना मानो एक और रोग उत्पन्न करना है। ओषधियोंसे एक रोग तो अवश्य दब जाता है पर और अनेक रोग उत्पन्न भी हो जाते हैं। क्या कारणोंसे कारण दूर हो सकते हैं? क्या विष निकलनेमें विष सहायक हो सकता है? क्या विकारसे विकार नष्ट हो सकते हैं? क्या प्रकृति एककी अपेक्षा दो दोषोंको सहजमें दूर कर सकती है? कदापि नहीं।

—डा० ट्राल।

* * * *

—' रोगी औषधोंसे कभी अच्छे नहीं होते उन्हें स्वयं प्रकृति अच्छा करती है।

—प्रो० स्मिथ।

* * * *

—' मैंने कई रोगोंमें ओषधियोंका प्रयोग नहीं किया, जिसका फल बहुत ही अच्छा हुआ। अब मुझे निश्चय हो गया है कि ओषधियोंकी अपेक्षा प्रकृतिसे मनुष्यके निरोग होनेमें बहुत सहायता मिलती है।

—प्रो० पार्कर।

* * * *

—"प्रकृतिकी पुकार पर जो लोग ध्यान नहीं देते उन्हें तरह तरहके रोग और दुःख घेर लेते हैं परन्तु पवित्र प्राकृतिक जीवन बितानेवाले जंगलके प्राणी रोग-मुक्त रहते हैं और मनुष्यके दुर्गुणों और पापाचारोंसे भी बचे रहते हैं।

—रिटर्न टु नेचर।

* * * *

—" हम यह नहीं जानते कि रोगी हमारी ओषधियोंसे अच्छे होते हैं या प्रकृतिकी कृपासे। सम्भवतः उन्हें रोटी रूपी गोलियाँ ही अच्छा करती हैं।

—प्रो० कार्सन।

हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर-सीरीज ।

हिन्दी-संसारमे यह ग्रन्थमाला सबसे अच्छी और सबसे पहली है। पिछले सात आठ वर्षोंमे इसने हिन्दीसाहित्यकी सबसे अधिक सेवा की है। हिन्दीभाषा-भाषियोंके लिए यह आदर और अभिमानकी चीज है। इसका जिस तरह अन्तरंग मनोहर होता है, वहिरंग भी उतना ही आँखोंको शीतल करनेवाला होता है। अर्थात विषयकी गभीरता, उपयोगिता और रचना-सौन्दर्यके साथ साथ इसका प्रत्येक ग्रन्थ कागज, छपाई, सफाई, जिल्दवन्दी आदिकी दृष्टिसे भी उत्कृष्ट होता है। इसी कारण वर्तमान ग्रन्थमालाओंमे इसकी ग्राहकसख्या सबसे अधिक है, और थोडे ही समयमे इसके अधिकाश ग्रन्थोंके दो दो तीन तीन सस्करण हो चुके हैं। इसके प्राय सभी ग्रन्थोंकी पत्रसम्पादकों और दूसरे विद्वानोंने मुक्तकण्ठसे प्रशसा की है।

प्रत्येक हिन्दीप्रेमीको इसका स्थायी ग्राहक वन जाना चाहिए। आठ आने प्रवेश फीस जमा करा देनेसे चाहे जो इसका स्थायी ग्राहक बन सकता है। स्थायी ग्राहकोंको बहुत लाभ होता है। वे सीरीजके ग्रन्थोंके एक तरहसे कमीशन एजेण्ट, बन जाते हैं। क्योंकि उन्हें सीरीजके तमाम ग्रन्थ—ग्राहक होनेसे पहले निकले हुए और आगे निकलनेवाले—पौनी कीमतमें दिये जाते हैं। चाहे जिस ग्रन्थकी चाहे जितनी प्रतियाँ, चाहे जितने बार वे इसी पौने मूल्यमे मँगा सकते है। पूर्वप्रकाशित ग्रन्थोंका लेना न लेना उनकी इच्छा पर निर्भर है परन्तु आगे निकलनेवाले सभी ग्रन्थ उन्हें लेने पडते हैं।

अब तक सीरीजमें नीचे लिखे ३७ ग्रन्थ निकल चुके है। इसका विस्तृत परिचय हमारे बड़े सूचीपत्रमें मिलेगा। उसे मगाकर पढिए। सीरीजकी नियमावली भी उसीमे देखिए।

उपन्यास ।

प्रतिभा	१।)
आँखकी किरकिरी	१॥=)
शान्ति-कुटीर	॥=)
अन्नपूर्णाका मन्दिर	॥)
छत्रसाल	१॥)
हृदयकी परख	॥=)

गल्प-गुच्छ ।

फूलोंका गुच्छा	॥-)
नवनिधि	॥=)

नाटक ।

दुर्गादास	१)
प्रायश्चित्त	।)
मेवाडपतन	॥)
शाहजहाँ	॥=)

उस पार १)
तारावाई १)
नूरजहाँ १)
भीष्म १=)
चन्द्रगुप्त १)
सीता ॥-)

जीवनचरित ।

आत्मोद्धार १)
अब्राहमलिंकन ॥=)
काबूर १)

नीति और सदाचार ।

मितव्ययता ॥।≡)
चरित्रगठन और मनोबल ≡

सफलता और उसकी साधना ॥।)
स्वावलम्बन १॥)
मानव-जीवन १।=)

विविध विषय ।

छाया दर्शन १।)
चौबेका चिट्ठा ॥।)
बंकिम-निबन्धावली ॥।=)
स्वदेश (रवीन्द्र) ॥=)
देशदर्शन ३)
शिक्षा (रवीन्द्र) ॥-)
उपवास-चिकित्सा ॥।)
सूमके घर धूम ≡)
आयर्लेण्डका इतिहास १॥।=)

प्रकीर्णक-पुस्तक-माला ।

सीरीजके सिवाय हमारे यहाँसे कुछ फुटकर पुस्तकें भी समय समय पर प्रकाशित हुआ करती हैं। अब तक नीचे लिखी उपयोगी पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। यह पुस्तकमाला अनियमित है। इस लिए इसके स्थायी ग्राहक नहीं बनाये जाते।

व्यापार शिक्षा ॥-)
युवाओंको उपदेश ॥-)
कनक-रेखा ॥)
शान्तिवैभव ।-)
लन्दनके पत्र ≡)
अच्छी आदतें डालनेकी शिक्षा। =)॥
पिताके उपदेश =)
सन्तान-कल्पद्रुम ॥।)
कोलम्बस ॥।)
ठोक पीटकर वैद्यराज ।-)
बूढेका ब्याह (काव्य) ।=)
बच्चोंके सुधारनेके उपाय ॥)
अस्तोदय और स्वावलम्बन १=)
भारत रमणी (नाटक) ॥।=)
देवदूत (काव्य) ।=)
दुग्धचिकित्सा =)
श्रमणनारद =)
मणिभद्र (उपन्यास) ॥=)
योगचिकित्सा =)
विधवा-कर्तव्य ॥)
अंजना-पवनंजय (काव्य) =)॥
जैनसाहित्यका इतिहास ।=)

मैनेजर, हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय,
हीराबाग, पो० गिरगाँव-बम्बई।

देखनेसे मालूम होता है अधिकांश व्यक्तियोंकी यही दृढ धारणा है कि ओषधि खाये विना रोग दूर ही नहीं होते। मंदाग्निसे, भारी परिश्रमसे, चितासे, दुराचारसे अथवा ऐसे ही अन्य किसी कारणसे जिन लोगोका शरीर निर्बल और क्षीण होगया है वे यही समझ लेते हैं कि कोई बल-बढ़ानेवाली दवा खाये विना ताकत नहीं आनेकी। लोगोंके मनमें दृढताके साथ समाये हुए इस विचारके परिणाममें प्रतिदिन हजारों और लाखों नई नई दवाइयाँ निकलती रहती है। सवेरा हुआ नहीं कि एक न एक नई दवाका विज्ञापन हाथमें आही जाता है। समाचारपत्र हाथमें लीजिए तो आगे पीछे और वीचमें दवाओंके विज्ञापन दृष्टिके सामने आही जाते हैं। घरमेंसे वाहर निकलिए तो दरवाजेपर अथवा गलीमें मकानोंकी दीवारोपर मोटे मोटे अक्षरोंमें छपे हुए दवाओंके नोटिसोंपर नजर पड ही जाती है। कोई नई पुस्तक लेकर देखिए तो उसमें भी ये ही विज्ञापन सर्वव्यापी ईश्वरकी नाई मौजूद रहते है। और कहाँ तक कहा जाय। यदि आप कोई साहित्यसम्बन्धी मासिक-पत्र हाथमें लें, व्यवहार-नीति आदिका उपदेश देनेवाला कोई पत्र या पत्रिका पढने बैठें, अथवा धर्म, तत्त्वज्ञान और वेदांत जैसे गहन विषयोंकी आलोचना करनेवाले मासिकपत्रोंको हाथमें लें, तो उनमें भी लज्जा-जनक शब्दोंमे लिखे हुए दवाओंके विज्ञापन दिखाई पडे विना न रहेगे। वात क्या है? वात है यह कि आजकल पैसा पैदा करनेके वहुतसे मार्ग तो हो गये है वंद, इसलिए जहाँ तहाँसे दस पाँच वनस्पतियाँ इकट्ठी करके और उन्हें कूट-छानकर उनकी गोलियाँ तैयार करके भोले लोगोंके हाथ बेचकर पैसा खींचनेका धन्धा अनेक लोग ले बैठे है। "विना दवाओंके रोग दूर नहीं होते" ऐसा विश्वास करनेवाले असंख्य प्रजाजन इन दवाई बेचने-वालोंसे दवाइयाँ खरीदते और उनका घर भरते है। पिछली वीस पचीस वर्षोंमें हजारों नई दवाइयाँ निकली है। कोई तो खानेके साथ ही पेटमें

पहुँचकर तुरंत नया खून तैयार कर देती है, कोई ऐसी है जिसकी एक ही शीशी पीने पर बुड्ढा जवान हो जाता है, कोई ऐसी लाजवाब है कि उसके खानेसे एक साथ ही वे सब रोग चले जाते है जिनकी संख्या वैद्यक शास्त्रमें गिनाई गई है और फिर शरीरका रग ताम्बेकी नाई सुर्ख हो जाता है । कोई ऐसी है जिसका एक ही घूंट पीनेसे अति चमत्कार-पूर्ण लाभ होता है और शरीरके सभी अग खूब पुष्ट हो जाते है । कोई कोई दवाइयाँ ऐसी है जो इस देशमें तथा परदेशोंमें भी गाँव गाँव तथा नगर नगरमें कोने कोनेसे रोगरूपी शत्रुओंको खींचखींच कर उन्हें तोपके गोलोंसे उडाकर दशों दिशाओंमे अपनी विजयका झंडा इस प्रकार फहराने लगी है कि रोगोंको संसारमें टिकनेके लिए कोई जगह ही नहीं सूझती । और भी बहुतसी दवाइयोंके विषयमें यह कहा जाता है कि वे हिमालय या सुमेरुपर्वतकी गुफाओंमें रहनेवाले कोई एक हजार या एक लाख वर्षकी आयु तक पहुँचे हुए किसी बूढे योगिराजने संसारके कल्याणके निमित्त बताई है और उनसे संख्यातीत रोगियोंको लाभ पहुँच चुका है । कुछ दवाइयाँ ऐसी बताई जाती है जो अनेक जगल-पहाडोंमें घूमने फिरने, अपार दुःख उठाने और अपरिमित धन खर्च करनेसे तयार हुई है । फिर कुछ दवाइयाँ ऐसी भी है जो संसारभरमें कहीं पर भी न मिलने-वाली पुस्तकोंमेसे देखकर तथा देश-देशातरोंमें घूम घूम कर दुर्लभ वन-स्पतियोंका सग्रह करके किसी अवधूत सन्यासीकी भाँति भाँतिकी सेवा द्वारा जानी गई विधिसे तयार की गई है, और भारतके तीस करोड मनु-ष्योंपर आजमाकर देख लेनेके बाद लोगोंके लाभके लिए बिल्कुल सस्ते दामोंमें बेची जाती है । साराश यह कि अनेक दवायें आविष्कृत हो चुकी है और उनके विज्ञापन ऐसी ओजपूर्ण और सजीव भाषामें निक-लते है कि उन्हें पढकर लोगोंको यही विश्वास हो जाता है कि उनके सेवनसे कोई न कोई लोकोत्तर लाभ प्राप्त हुए बिना न रहेगा । यदि इन

दवाओंके सम्पूर्ण विज्ञापनोंका सग्रह करके कोई व्यक्ति इस दुनियासे किसी दूसरी दुनियामें चला जाय और वहाँके लोगोंको इन विज्ञापनोंका आशय समझावे तो वे लोग यही समझेंगे कि मर्त्यलोकमें इस समय रोगोंका नाम निशान भी नहीं होगा, वहाँके तमाम मनुष्य अत्यंत हृष्ट-पुष्ट होंगे, वृद्धावस्थाका वहाँ कुछ भी दुःख न होता होगा, अकालमृत्यु किसीकी भी नहीं होती होगी, हैजा, प्लेग, आदि जनपदनाशिनी वीमारियाँ न होती होंगी, आरोग्यसंवधी नियमोंके भग करने पर भी किसीको कोई दुःख न होता होगा और रोगोंका विल्कुल भी भय न होनेके कारण लोग इच्छानुसार भोग भोगते हुए मौज उडाते होंगे। परन्तु हम यह वात जानते है कि इतनी अधिक रामवाण दवाओंके निकलते हुए भी, महल्ले महल्ले तथा गली गलीमें डाक्टरो और वैद्योंके रोगोंको मार भगानेके लिए तैयार वैठे रहने पर भी, और लोगोंके प्रत्येक वर्ष अपनी शक्तिके अनुसार सैकडों तथा हजारों रुपया खर्च करते रहने पर भी दिन दिन रोगोंका त्रास वढता ही जाता है। रोगोंके अधिक वृद्धि पानेके कारण लोगोंके शरीर निर्वल होते जाते है, शारीरिक शक्तियाँ क्षीण होती जाती है, और देशमें निरंतर प्लेग, हैजा जैसी व्याधिओंका प्रकोप वने रहनेके कारण हजारों तथा लाखों नरनारी अकालमें ही कालके ग्रास होते जाते हैं। आज पुष्ट हाथ, पाँव, छाती और मुँहवाले तथा हरिणकी नाई चंचल आँखोंवाले वालक ढूँढनेपर भी मुश्किलसे मिलेंगे। दृढ और वलवान् भुजदण्डवाले, चौडी छातेवाले, चलते समय पृथ्वीको दहला देनेवाले, भरे हुए मुखवाले तथा जिनकी हुंकारसे गर्भिणी स्त्रियोंके गर्भ गिर जायँ, ऐसे वीरत्ववाले युवा पुरुष लाखोंमें एक भी नजर नहीं पड़ेंगे। जिनकी कमर न झुकी हो, आँख, कान तथा दाँत इत्यादि जिनके दुरुस्त हों, साठ या सत्तर वर्षकी उम्र तक पहुँच जाने पर भी जिनके वाल सफेद न पडे हों, जिनके शरीरमें सिकुड़न न पडी

हो और जिन्हें चलते समय लकडी टेकनेकी आवश्यकता न पडती हो, ऐसे वृद्ध पुरुष अब कहाँ हैं ? नखसे शिख तक नीरोग, जो पत्थरको भी पचा सकते हों, और पच्चीस या तीस कोस जो वडी सुगमताके साथ पैदल चल सकते हों ऐसे पुरुषोंकी वात आज वृद्ध लोगोंके मुखसे सुननेकी कहानी मात्र हो रही है ।

डॉका पड़ने पर या महल्लेमें चोर आने पर लट्ठ लेकर सामना करनेवाले मनुष्य आज विरले ही दीख पडते है । आज कल सभीके शरीर और मन दुर्वल हो गये है। जिन रोगोंका कभी नाम न सुना था, और न जिन्हें किसीने कभी देखा था, ऐसे ऐसे नये नये अनेक अभूतपूर्व रोग फूट-फूट कर देशमें प्रजाजनोंके घर उजाड रहे है। लोगोंकी आरोग्यवृद्धिके लिए सरकारकी कृपासे देशमें जगह जगह अस्पताल खुल गये है, चिकित्सानिपुण डाक्टरोंकी संख्या प्रतिवर्ष वढती ही जाती है, म्यूनिसिपालिटियॉ आरोग्यप्रदान करनेवाले तथा रोगोंका फैलना रोकनेवाले विविध प्रकारके उपाय किया करती है, नई नई दवाइयॉ नित्य प्रति ढूँढ़कर निकाली जा रही है और नई नई पेटेंट दवाइयोंका टिड्डीदल दिग्विदिग्व्यापी होता जाता है, फिर भी प्रजाजनोंका आरोग्य वढनेके वदले उलटा घटता ही चला जाता है ।

ऐसी स्थिति क्यों है ? इतने अधिक उपायों और प्रतिकारोंके होते हुए भी रोगोंकी संख्या क्यों वढती जाती है ? मनुष्योंकी अधिकाश संख्या किसलिए निरोग नहीं रहती ? अथवा वीमार होनेपर दवा खानेसे अच्छी तरह निरोग होनेके पीछे कुछ महीने वाद फिर दुसराकर पहिलेसे भी अधिक वीमार क्यों पडती है ?

दो दो वेर, तीन तीन वेर और कभी कभी चार चार वेर भी लोग भोजन करते है, तीज-त्योहारके अवसरोंपर, अथवा दावतोंमें पहुँचकर घी-मीठेसे वने हुए तर माल उडाते है, जाड़ोंके दिनोंमें मेथीके मूँगके

लड्डू, शालम-पाक, बदाम-पाक, सुपारी-पाक आदि पौष्टिक पदार्थ सामर्थ्यानुकूल खाते है। इतने पर भी शरीरमें खून क्यों नहीं बढता? दवाओंके खानेसे रोगोंकी जड क्यों नहीं जाती? इन बातोंपर आरोग्य चाहनेवाले प्रत्येक विचारवान् व्यक्तिको विचार करना चाहिए।

इन बातोंपर आज इस स्थलपर हमी विचार करते हों सो बात नहीं है। बल्कि हमारी अपेक्षा जो देश आजकल कई प्रकारसे गुणोंमें बढे चढे हैं, जिन देशोंके निवासी हमारी अपेक्षा शरीरबल, मनोबल, विद्याबल, धनबल, तथा बुद्धिबलमें कहीं श्रेष्ठ है, ऐसे इंग्लैंड, जर्मनी, फ्रांस आदि यूरोपीय देशोंमें तथा उन्नतिके शिखरपर पहुँचे हुए अमेरिका प्रदेशमें भी उपर्युक्त बातोंपर विचार हो रहे हैं। इन देशोंकी प्रजा भी धीरे धीरे शारीरिक बलमें हीन होती चली जा रही है। रोगोंकी दिनोंदिन वृद्धि हो रही है। क्षयरोगसे होनेवाली मृत्युसंख्याका नम्बर बढा हुआ है। विस्फोट और गठिया भी अनेक लोगोंको होने लगा है और उन्माद तथा पागलपनका परिमाण इतना अधिक बढ़ गया है कि प्रजाजनोंकी आरोग्यरक्षाका प्रबंध करनेवाले अधिकारीगण गहरी चितामें पडे हुए है। आश्चर्य इस बातका है कि इन देशोंमें एकसे एक बढकर धुरंधर डाक्टर, आरोग्यरक्षाकी मुख्य मुख्य संस्थायें और भाँति भाँतिकी दवाइयोंके आविष्कार प्रतिदिन होते रहते है, परन्तु फिर भी लोगोंका स्वास्थ्य जैसा रहना चाहिए वैसा नहीं रहता। आरोग्य नष्ट होने और अभूतपूर्व रोगोंके भयकर प्रकोप हो चलनेके कारणोंकी जाँच करके विचारवान् और विद्वान् डाक्टरोंने यही निष्कर्ष निकाला है कि आजकल जितनी दवाइयाँ चली है उनको खाकर जितने व्यक्ति अच्छे होते है उनसे दुगने या तिगुने अथवा उससे भी अधिक व्यक्ति मृत्युको प्राप्त हो जाते हैं। आजकलकी चली हुई जहरीली दवाइयोंसे रोग उस-समय तो दब जाता है, परन्तु उनके खानेसे शरीरकी शक्ति बहुत कुछ

मालूम हुआ कि अधिकांश लोग इन्द्रियोंके वशमें होकर स्वास्थ्यसबधी अनेक प्राकृतिक नियमोंका उल्लघन कर जाते हैं । जो पदार्थ खाने चाहिए और जिस रीतिसे खाने चाहिए उन्हें उस रीतिसे न खाकर लोग अपनी जीभके स्वादके निमित्त खाने और न खानेके अनेक पदार्थ खाने लग गये है । एजिनमें या तो कोयला जलाया जा सकता है और या लकडी । परतु इनके साथ ही साथ यदि कूडा, करकट, धूल, मिट्टी, पत्थर, कंकड आदि अलाय बलाय भी एजिनमें झोंक दी जायगी, तो उससे व्यर्थका तो धुआँ निकलेगा और काम भी ठीक ठीक न होगा । मनुष्यके शरीरके भीतर पेट भी एक एजिन है । इस एजिनमें सुगमताके साथ पच सकनेवाला और शरीरको बल देनेवाला सादा भोजन न पहुँचाकर जो मिले सो भला बुरा चाटदार भोजन डालनेसे होता यह है कि पेटकी क्रिया बिगड जाती है और शरीरको विविध प्रकारके रोग आकर घेर लेते है ।

दूसरा निश्चय इन विज्ञ पुरुषोंने यह किया है कि रोगोंका शरीरमे प्रकट होना कुछ प्राकृतिक नियम नहीं है । बल्कि आरोग्य-सम्बधी नियमोंका पालन न करनेके कारण शरीरमें जो जहर संचित हो जाता है उस जहरको बाहर निकालनेका प्रयत्न जब प्रकृति करती है तभी शरीरमें रोग प्रकट होते हैं । अतएव रोग अहित करनेवाला शत्रु नहीं है, बल्कि हित करनेवाला मित्र है । इसलिए रोगोंको दवा देनेके लिये दवा खानेका प्रयत्न ऐसा है जैसे शरीरके भीतरसे निकलनेवाले जहरको रोककर शरीरहीमें जमा रखना । घरमें यदि फन फैलाए हुए भयकर साँप बैठा हो तो बुद्धिमानी यही है कि उस साँपको पकडकर घरसे बाहर निकालकर कहीं छोड दिया जाय । साँपको बाहर न निकालकर उसके ऊपर ढला ढक देनेसे अथवा उसके बिलको मिट्टी आदिसे बद कर देनेसे सर्पका भय बिल्कुल नही मिट सकता । साँप जब घरहीमें

है तो वह किसी न किसी दूसरे रास्तेसे बाहर निकल सकता है और प्राणोंका भय उपस्थित कर सकता है । इसी प्रकार आजकल जितनी दवाइयाँ चल पड़ी हैं वे शरीरके अन्दर रोगरूपी साँपको केवल दाब देने मात्रका ही काम करती हैं । साँपको घरमेंसे बिलकुल निकाल देनेकी उनमें शक्ति नहीं है । इसलिए इन दवाइयोंका खाना रोग मेटनेका उत्तम उपाय नहीं है । उत्तम उपाय तो यह है कि कोई ऐसी दवा खाई जाय जो प्रकृतिको शरीरके भीतरसे जहर निकालनेके काममें सहायता पहुँचावे ।

शरीरके भीतर जो मल या जहर सञ्चित हो जाता है उसे प्रकृति चार मुख्य रास्तोंसे शरीरके बाहर निकाल देती है । पहला रास्ता है फेफड़े । इस रास्तेसे खून आदिके साथ मिला हुआ मल 'कार्बोनिक गैस' अथवा भाफ आदिके रूपमें बाहर निकल जाता है । दूसरा रास्ता है खाल । खालके छोटे छोटे छिद्रोंमेंसे होकर शरीरके भीतरसे जो पसीना निकलता है वह भी एक प्रकारसे शरीरके भीतर संचित हुए मलकी सफाई है । तीसरा रास्ता है गुदा, जिसके द्वारा पाखानेके स्वरूपमें शरीरके भीतरका मलिन पदार्थ बाहर होजाता है । चौथा रास्ता मूत्रेन्द्रिय है, जो कि मूत्रके रूपमें शरीरके भीतर संचित हुए मलको बाहर निकालती रहती है । अतएव जब कभी शरीरमें अधिक मल सञ्चित हो जाय और प्रकृति इन चारों रास्तोंसे उस मलको बाहर निकालनेकी चेष्टा करे, तो कुछ ऐसा उपाय करना चाहिए जिससे कि प्रकृतिको उस मल निकालनेके काममें सहायता पहुँचे । यही रोगोंके दूर करनेका असली उपाय भी है । किंतु शरीरके भीतरका मल निकालनेमें जो ओषधियाँ सहायता पहुँचानेके साथ साथ शरीरकी शक्तिको भी कम करती हों, वे दवाइयाँ निकम्मी हैं । उन दवाइयोंकी चेष्टा तो प्रकृतिके बिल्कुल विरुद्ध जाकर पड़ती है । उदाहरणके लिए जमालगोटा खानेसे अथवा एरण्डका तेल

पीनेसे दस्त बहुत आजायँगे और पेटका मल निकल जायगा सही; परन्तु बादको शरीर शिथिल बहुत अधिक हो जायगा । इसलिए यह उपाय मलको बाहर निकालनेवाला होने पर भी प्रकृति-विरुद्ध है। इसी तरह 'डायाफोरेटिक मिक्श्चर' पीनेसे शरीरमें पसीना आकर देहके भीतरकी गदगी निकल जरूर जाती है, मगर इस 'मिक्श्चर' में कुछ ऐसे विषैले पदार्थोंका मेल रहता है कि जिनसे हृदयकी गति मंद पड जाती है । इस लिए पसीना निकलनेके कारण होनेवाले लाभोंके बदले हृदयकी क्रिया मंद पड जानेसे और कई तरहकी हानियाँ हो जाती है । मूत्रको अधिक लानेवाली ओषधियोंके सेवनसे भी मूत्र बहुत आता है, परतु हानिकारक परिणामके साथ । प्राकृतिक अर्थात् कुदरती नियमोंके विरुद्ध शरीरके अवयवोंको जो कार्य करना पडता है उसके करनेसे उनपर जोर बहुत पड़ता है और इसी लिए उनका स्वाभाविक बल क्षीण हो जाता है। इसलिए फेफडों, त्वचा, गुदा और मूत्रेन्द्रियकी क्रियाको खूब तेज करनेके लिए उन्होंने कई निर्दोष उपाय ढूंढ़ निकाले हैं और वे उपाय इतने सरल है, उनके द्वारा रोग इतनी जल्दी मिट जाते है, रोगहीन मनुष्यके समय समय पर इन उपायोंको काममें लाते रहने पर ऐसा उत्तम स्वास्थ्य कायम रहता है, दवाओंका रगड़ा गलेमें डालनेसे होनेवाली हानियाँ इन उपायोंके अवलम्बनसे इतनी न्यूनताके साथ होती है तथा डाक्टरोंकी बढी चढी फीसों और दवाइयोंके ढेरके ढेर दामोंकी ऐसी किफायत होती है कि आज सारे यूरोपीय देशोंमें, खास कर जर्मनी, इंग्लैड तथा फ्रांस जैसे अग्रगण्य देशोंमें और अमेरिकाकी बडी बडी अस्पतालों और 'स्वास्थ्य-सरक्षक-स्थानों' (Saintariums) में भी इस समय इन्हीं उपायोंसे काम लिया जा रहा है । अमेरिकाके ख्यातनामा डाक्टर केलोग, डाक्टर होलब्रुक, डाक्टर ट्राल, प्रोफेसर पार्कर, प्रोफेसर कार्सन, प्रोफेसर क्लार्क आदि अनेक वैद्यविद्याधुरधर सज्जन,

जर्मनीके डाक्टर लुई कुहने, फादर नीग आदि चिकित्साशास्त्री और इंग्लैंडके डाक्टर निकोल्स, डाक्टर बेकर, डाक्टर ब्रेडली, सर जान फार्वस, आदि विद्वान् भी इन्हीं उपायोंसे अपने रोगियोंके रोग दूर किया करते हैं।

ऊपर कहे हुए जिन सरल, निर्दोष और बे-कौडी-पैसेके उपायोंसे यूरोप और अमेरिकाके डाक्टर लोग अपने अपने देशके रोगियोंको चंगा करते हैं वे उपाय पहले अपने भारतवर्षमें भी चलते थे और आज भी कहीं कहीं लोग उन उपायोंको काममें लाते हैं। इसलिए यह कभी न समझना चाहिए कि ये उपाय बिलकुल नये हैं, अथवा भारत-वासियोंके द्वारा कभी काममें नहीं लाये गये हैं। बात यह है कि आज कल अँगरेजी दवाओंकी मायामें लोग ऐसे बेतरह फँस गये हैं कि वे अधिकतर इन उपायोंको उपयोगमें लाते ही नहीं। स्वयं यूरोपीय देशोंके डाक्टर ही इस बातको अपने मुँहसे कुबूल कर चुके हैं कि अँगरेजी दवाओंमेंसे कितनी ही ऐसी हैं जिनके साथ विषका मेल रहता है और इसलिए वे शरीरको हानि पहुँचानेवाली हैं। इधर अँगरेजी दवाइयोंका तो यह हाल है, अब इधर अपने देशकी बनी हुई देशी ओषधियोंको देखिए तो बहुधा ऐसी ही मिलेंगी जो केवल पैसा कमा-नेके उद्देश्यसे मूर्ख वैद्योंके द्वारा तयार होती हैं। अतएव सबसे घर बैठे हो सकनेवाले इन निर्दोष उपायोंका हमारे भाइयोंको यथाविधि ज्ञान हो जाय, और उनके द्वारा वे अपने सामनेके रोगोंको मेटें, भवि-ष्यतमें आनेवाले रोगोंको रोकें, और रोगहीन व्यक्ति अपने स्वास्थ्यकी दिन दूनी तरक्की कर सकें, इस उद्देश्यसे पाश्चात्य विद्वानोंके द्वारा खूब जाँच पडतालके अनंतर निश्चित किये हुए रोगोंके कारणों तथा उनके दूर करनेके उपायोंका दिग्दर्शन करानेके लिए यह छोटीसी पुस्तक लिखी जाती है। इसके लिखनेका यह अभिप्राय कदापि नहीं

है कि बस डाक्टरों और वैद्योंकी अब कुछ जरूरत ही नहीं है, अथवा किसीको भी दवा खानेकी आवश्यकता ही नहीं है । कुशल डाक्टर और निपुण वैद्योंका सर्वत्र आदर और प्रतिष्ठा होनी चाहिए । वैद्य और डाक्टर यदि अपने कर्तव्य और धर्मका ठीक ठीक पालन करें, तो प्रजाका रोगोंके द्वारा नष्ट होना बहुत कुछ घट जाय । वैद्यों और डाक्टरोंके द्वारा प्रजाको आरोग्यसम्बंधी नियमोंका ज्ञान मिलना चाहिए और यह बात मालूम होनी चाहिए कि किस अवसरपर कौनसा उपाय रोगीके लिए लाभ पहुँचावेगा । इसी प्रकार विषविहीन अनेक निर्दोष दवाइयाँ भी संसारमें हैं, और वे रोगोंको दूर भी करती हैं । इसलिए ससारमें उन दवाओंका उपयोग भी होता ही है । कहनेका तात्पर्य यह कि डाक्टरों, वैद्यों और दवाइयोंकी सर्वथा निन्दा करके उनका महत्त्व और उपयोग नष्ट कर देनेके लिए यह प्रयत्न नहीं किया जा रहा है। बल्कि जो प्रजाजन अनाडी वैद्यों और डाक्टरोंके पल्ले पडनेसे अपने रोगोंको समूल नष्ट न कर सके हों, जो अस्पतालोंकी अथवा बाजारोंमें विकनेवाली अनेक पेटेंट जहरीली दवाइयोंको खाकर हानि उठा चुके हों, जो रोगोंकी दवा करनेमें पैसा खर्च करते करते अकिञ्चन बन बैठे हों, जो इतने धनहीन हों कि डाक्टरोंकी भारी भारी फीसें न दे सकते हों और छह आने रोजकी दवा न ले सकते हों, जो बाल्यावस्थासे सदा निरोग रहते हुए भी अब इस समय अज्ञानवश ऐसे प्रकारसे रहते हों, कि उन्हें सालभर बाद या छः महीने बाद दो एक महीनेको खाटका सेवन करना पडता हो और वे अपनी इस शोचनीय अवस्थाका कारण अपने मिथ्या आहार-विहारको नहीं बल्कि ग्रहोंको या भाग्यको माने बैठे हों, जो निरोग रहना और पूर्ण आरोग्यलाभ करना चाहते हों, जो अपने तथा अपने कुटुम्बियोंके रोग बिना दूसरोंकी सहायताके आप ही आप मेटना चाहते हों और जो कम परिश्रम और कम खर्चके साथ सहज

उपायोंसे इस विपदासे छूटनेकी इच्छा रखते हों उन सबके निमित्त यह क्षुद्र लेख लिखा जाता है। अमेरिका, जर्मनी और इग्लैंड आदि देशोंके ऊपर कहे गये प्रसिद्ध प्रसिद्ध डाक्टरोंके ग्रन्थोंमेंसे रोगोंके उत्पन्न होनेके कारण, उनको दूर करनेके उपाय तथा किस प्रकारका भोजन आदि करनेसे रोगोंका उत्पन्न होना रुक सकता है, आदि बातें सक्षेपके साथ इस लेखमें लिखनेकी चेष्टा की गई है। जिन्हें अधिक जाननेकी इच्छा हो वे, उपर्युक्त डाक्टर विद्वानोंके बनाये हुए बडे ग्रंथ देखें।

रोगोंके कारण।

अगर तुम्हारे पास घडी है तो तुमने यह बात देखी होगी कि जब उसमें मैल भर जाता है अथवा उसके चक्रों तथा दूसरे अवयवों पर जंग चढ़ जाती है तो फिर वह बिगड़ जाती है, ठीक ठीक वक्त नही बतलाती और बारंबार चलते चलते रुक जाती है। शरीररूपी घडीके कल-पुर्जोंकी भी यही दशा है। जब तक शरीरमें मैल नहीं भरता, तब तक पेट ठीक ठीक काम करता है, खाया हुआ अन्न अच्छी तरह पचनेसे दस्त साफ होकर आता है और खून भी सारे शरीरमें वेगके साथ दौड़कर प्रत्येक अवयवको पुष्ट और नीरोग बनाये रखता है। इसके अतिरिक्त शरीरकी त्वचा पसीना निकालनेका काम अच्छी तरह करती है, फेफडे बहुतसी शुद्ध वायु श्वासके साथ भीतर खींचकर खूनको शुद्ध बनाये रखते है, मस्तिष्कके शात रहनेसे चित्त पुलकित और प्रहृष्ट बना रहता है, आलस्य या प्रमाद पास नहीं फटकने पाता, चिडाचिडापन, ग्लानि, अकारण शोक तथा अन्यान्य प्रकारके मनोविकार नहीं होते तथा जन्म-मरणकी झझटवाले ससारमें रहते हुए भी कभी यह नहीं जान पड़ता कि शरीर दु.ख देनेवाला है। किन्तु जब शरीरके कल-पुर्जोंमें मैल भर जाता है तब सबसे पहली बात यह होती है कि भोज-

नमें रुचि नहीं रहती। इसके उपरांत बद्धकोष्ठ होनेके कारण पेट नगारेके समान हो जाता है, खट्टी डकारें आती है, गलेमें और छातीमें जलन पडती है, सारे शरीरमें ठीक ठीक खून न दौड़नेके कारण भिन्न भिन्न अवयव दुर्बल पड जाते है, खालपर फुडियाँ फुन्सियाँ आदि निकल आती हैं, श्वास पूरा नहीं लिया जाता, मस्तक तप्त रहता है, हाथ और पैर ठंडे रहते है, जहाँ पडे कि फिर वहाँसे उठनेको मन नहीं चाहता, काम करनेके लिए चित्तमें उत्साह नहीं पैदा होता, साधारणसी बातमें भी तबीयत चिड उठती है, बिना किसी कारणके ही चित्त खिन्न रहता है, अच्छा नही मालूम होता, तरह तरहके मनोविकार बढते है और यह मालूम होने लगता है कि शरीर कैदखाना है, अथवा बलती हुई भट्टी है। शरीरके भीतर मैल यदि थोड़ा होगा तब उपर्युक्त विकार कम जोरके साथ प्रकट होंगे। इसके बाद ज्यों ज्यों मैल बढता जायगा त्यों त्यों इन विकारोंका जोर भी अधिक होता जायगा।

जिस तरह घडीको गर्द-धूलवाली जगहोंमें रख देनेसे उसमें मैलभर जाता है और काममें लाते रहने पर भी धातुके स्वभावके कारण उसके पुर्जोंपर जंग चढ़ जाती है, उसीतरह हमारे शरीरमें भी बाहरसे मैल भरता है और शारीरिक अवयवोंके निरन्तर घिसते रहनेसे कितना ही मैल शरीरके अन्दर स्वयं उसीमेंसे उत्पन्न हुआ करता है। सुलगाई हुई लकडियाँ जैसे खूब तेज आँच देकर पीछेसे थोडीसी राख छोड देती है, उसीतरह शरीर-पोषणके लिए जो पदार्थ नित्य प्रति खाये जाते हैं वे शरीरको यथोचित पोषण पहुँचानेके उपरांत थोडासा मल बाकी छोड देते हैं। अतएव शरीरके भीतर तीन प्रकारसे मैल उत्पन्न होता है। एक तो बाहरसे जाकर गर्द खाक आदि भीतर इकट्ठी हो जाती है, दूसरे शरीरपुष्टिके लिए खाए गए भोजनमेंसे शरीरको पुष्ट करनेवाले तत्त्वोंके निकल जानेके उपरात व्यर्थका फोकस रह जाता है और तीसरे शरीरके

भीतरी अवयवोंके घिसनेसे भी मैल उत्पन्न होता रहता है। बाहरसे शरीरके भीतर मैल पहुँचनेके मुख्य दो रास्ते हैं—नाक और मुँह। जिस तरह ये दो द्वार शरीरमें मैल जानेके हैं, उसीप्रकार इन्हीं द्वारोंसे शरीरको पुष्ट करनेवाले पदार्थ भी प्रवेश करते हैं। परंतु शरीरको पुष्ट करनेवाले पदार्थोंके साथ साथ इन दो मार्गोंसे शरीरके अंदर कहीं हानिकारक पदार्थ न पहुँच जायँ, इसलिए प्रकृतिने नाक और मुँहमें दो पहरेदार बिठा दिये हैं। नाकमें जो अच्छी और बुरी बास सूँघ लेनेकी शक्ति रखनेवाले ज्ञानतंतु हैं वे नाकके मार्गसे हानिकारक पदार्थोंका शरीरके भीतर पहुँचना तुरत बता देते हैं और मुँहके भीतर जो भला और बुरा स्वाद पहचाननेवाले ज्ञानतंतु हैं वे मुँहके मार्गसे भीतर जानेवाले हानिकारक पदार्थोंकी खबर दे देते हैं। ज्यों ही वायुमें मिला हुआ कोई हानिकारक पदार्थ श्वासके साथ नाकके भीतर जाने लगा कि नाकके ज्ञानतंतुओंने दुर्गंधि सूँघके तुरंत तुम्हें होशियार कर दिया कि 'देखो, शरीरके भीतर हानिकारक पदार्थ प्रवेश कर रहे हैं, हाथसे नाक बंद कर लो अथवा पैरोंको हुकुम दो कि वे इस दुर्गंधि-दूषित स्थानसे तुम्हें शीघ्र ही किसी सुगन्धिवाले स्थानमें पहुँचावें।' इस पहरेदारकी चेतावनी पर यदि तुम ध्यान दोगे, तब तो जब जब शरीरको हानि पहुँचानेवाली दुर्गंधि शरीरमें प्रवेश करेगी तब तब वह तुम्हें सावधान कर दिया करेगा। किंतु यदि तुम उसकी सामयिक चेतावनीपर ध्यान न दोगे तो धीरे धीरे वह अपना काम करना इस तरह छोड़ देगा जैसे बड़ी सावधानीके साथ काम करनेवाला पहरेदार अपने मेहनतसे किए गए कामकी कदर न होती देख मंदोत्साह होकर ढीला पड़ जाता है। संडास साफ करनेवाले भंगियोंकी, झाडू देनेवालोंकी, हुलास सूँघनेवालोंकी, तमाखू खानेवालोंकी, गंदी गलियोंमें नित्य रहनेवालोंकी,

हवाका जहाँ बिल्कुल आना जाना न होता हो ऐसी जगहोंमें रहनेवालोंकी, भारी भीडवाली जगहोंकी जहरीली हवामें नित्य श्वास, लेनेवाले पुरुषोंकी, जैसे कि नाटक-तमाशोंमें जानेवालोंकी, कचहरियोंमें बैठनेवालोंकी, स्कूलके मास्तरों और विद्यार्थियोंकी, मंदिरों और सभाओंमें एकत्र होनेवालोकी, तथा ऐसे ही अन्यान्य दूसरे व्यक्तियोंकी भी नाकके पहरेदार काम करनेमें मंद पड़ जाते है। क्यों कि पहले जब वे खूब चुस्तीके साथ कार्य करके शरीरके भीतर प्रवेश करनेवाली दूषित वायुकी तुरत खबर दिया करते थे तब उनकी इस सेवाकी पूरी पूरी कदर नहीं की गई। अतएव अब वे उतनी तेजीके साथ कार्य नही करते। इसलिए यद्यपि उपर्युक्त व्यक्तियोंकी नाकमें अब भी दूषित वायु बराबर प्रवेश करती है, तथापि उन्हें मालूम ही नही होता। रास्तेमें कहीं भंगीकी गाड़ी जाती हुई मिल जाय तो हम दुर्गंधिसे कैसे व्याकुल हो उठते हैं, तथा किस प्रकार नाक-मुंह दाबकर उस जगहसे हट जानेके लिए लपकते हैं। परंतु उस गाड़ीको हाँकनेवाला जो भंगी होता है वह बड़ी मौजसे धीरे धीरे गाड़ी हाँकता चला जाता है। इसका कारण यह है कि उसकी नाकका पहरेदार बिलकुल निकम्मा होगया है। अगर तुम हुलास नहीं सूँघते हो या तम्बाकू नहीं पीते हो, तो हुलासकी धाँस चढ़ जानेसे तुम्हें छींके आने लगेगीं और आँखोंमें पानी भर आवेगा। इसी तरह तम्बाकूकी गंध सूँघकर भी तुम्हारा माथा घूम जायगा और नाक दबाकर तुम उस जगहसे हट जानेकी चेष्टा करोगे। परंतु जो हुलास सूँघनेवाले हैं वे भर भर चुटकी हुलास नाकके सूराखों द्वारा भीतरको खींच कर ऐसे प्रसन्न होते है जैसे होलीके अवसर पर भर भर मुट्ठी अबीर-गुलाल उडाकर लोग सुखी होते है। इसी तरह तम्बाकू पीनेवाले व्यक्ति भी बीडीपर बीडी अथवा चिलमपर चिलम उडाकर

उस महा हानिकारक धुएँसे इतने प्रसन्न होते हैं जैसे कोई व्यक्ति इत्रकी सुगंधिसे महकते हुए स्थानमें जाकर। इसका कारण यह है कि उनकी नाकके पहरेदार बराबर नाकदरीका बर्ताव पानेसे आलसी हो गये हैं। रात्रिको खुले मकानमें सोनेवाला व्यक्ति यदि एक दिन सब तरफसे मकानके खिड़की-दरवाजे बन्द करके और कपडेसे सिर ढकके सो जाय तो उसे ऐसा मालूम होगा मानों उसका दम घुटा जा रहा हो। जब तक वह अपना सिर उघाड न लेगा और मकानके खिड़की-दरवाजे खोल न देगा तब तक उसे चैन ही नहीं पड़ेगा। मकानके खिडकी-दरवाजे बंद करके और कप-ड़ेसे चारों तरफसे मुँहको लपेटकर सोनेसे मकानकी तथा कपड़ेके भीतरकी हवा बाहर नहीं निकलने पाती और बाहरकी स्वच्छ निर्मल हवा भीतर नहीं आने पाती। इस लिए सिर ढककर सोनेवाले बारम्बार उसी हवाको श्वासके साथ भीतर खींचते और निकालते हैं। शरीरके भीतरसे जो हवा श्वासके साथ एक बेर बाहर आगई वह साफ नहीं है, बल्कि उसमें दूषित विष मिला हुआ है। इसलिए उसी हवाको जब हम श्वासके साथ फिर भीतर खींच ले जायँगे तो जहर हमारे शरीरके भीतर प्रवेश करके हमारे स्वास्थ्य और शारीरिक बलको इस तरहपर हानि पहुँचावेगा कि हम जान भी न सकेंगे। यह दूषित वायु जो बारम्बार हमारी नाकमें प्रविष्ट होती और बाहर आती है, तथा हमें नागवार बिल्कुल नहीं होती, इसका भी कारण यही है कि हमारी नाकके पहरे-दार कुम्भकर्णकीसी गहरी और गभीर निद्रामें पड़े सो रहे हैं।

इसी रीतिपर शरीर-पुष्टिके लिए जो पदार्थ जरा भी उपयोगी नहीं है, बल्कि जो शरीरके होनेवाले पोषणमें बाधा डालकर भिन्न भिन्न रोग उत्पन्न करते हैं, वे जब मुँहके रास्ते शरीरके भीतर जाने लगते हैं तो जीभके ऊपर बैठे हुए पहरेदार तुरत हमें सावधान कर देते हैं, और अच्छी तरह हमें यह बात जता देते हैं कि वह पदार्थ पेटके भीतर मत

ले जाओ। इन पहरेदारोंकी चेतावनी पर ध्यान देकर यदि वह पदार्थ पेटमें पहुँचनेसे रोक दिया जाता है तब तो शरीरका स्वास्थ्य ठीक बना रहता है और ये पहरेदार प्रत्येक अवसर पर हानि पहुँचानेवाले पदार्थोंके मुखमार्गसे शरीरमें प्रवेश करते समय हमें अच्छी तरह सावधान करते रहते है। परंतु जब अज्ञान, मूर्खता या अन्य किसी कारणसे शरीरको हानि पहुँचानेवाले शत्रु-पदार्थोंको मित्र पदार्थ समझ कर जिह्वाके पहरेदारोंकी दी हुई चेतावनी पर ध्यान नहीं दिया जाता है, तो परिणाम फिर यह होता है कि नाकके पहरेदारोंकी नांई ये मुखके पहरेदार भी ऊँघने लगते है। फिर तो यों समझो कि यह पहरेदार बुरे पदार्थरूपी शत्रुओंकी सेनाकी सेनाको मुखमार्गसे भीतर शरीरमें चला जाने देते है और चूँ तक नहीं करते। कभी तुमने दो तीन वर्षके एक छोटे बालकको मिर्च मिली हुई दाल या तरकारी खिलाई है? यदि खिलाई होगी तो तुमने देखा होगा कि मिर्च-मिली तरकारी या दालके मुँहमें पहुँचते ही बालक रोने चिल्लाने लगता है, और जब तक पानीसे उसकी जीभ परकी मिर्च बिल्कुल धोकर साफ न कर दी जाय तब तक वह बराबर 'सी-सी' करता और मुँह पीटता रहता है। बात यह है कि बालककी जीभपर बैठे हुए पहरेदार उसे बतला देते है कि मिर्च बडी तेज चीज है। इसके खानेसे दाह उत्पन्न होता है और पेटमें जाकर वह पेटकी कोमल खाल पर सूजन और घाव कर देती है, इस लिए उसे मुँहमें नहीं जाने देना चाहिए। जब तक बालक छोटा रहता है तब तक तो वह जिह्वाके इन पहरेदारोंकी बातपर ध्यान देता है, किंतु ज्यों ज्यों मातापिता उसे समझाते है कि यह तरकारी कैसी स्वादिष्ट बनी है, यह दाल, यह भाजी, यह चटनी, यह कढी तथा यह पापड़ मिर्च डालनेसे कैसा मजेदार बना है, त्यों त्यों मिर्च पर उसकी रुचि बढती जाती है। यद्यपि मिर्चकी तेजीसे बालकका मुँह बलने लगता है तथापि धीरे धीरे मिर्च-मिले पदार्थोंके

खानेका अभ्यास उसे इतना अधिक बढ़ जाता है कि चरपराहटके कारण चाहे उसका सिर घूम जाय, शरीरमें पसीना आने लगे, छातीमें मिर्चेकी गर्मीसे चाहे आग बलने लगे और दस्त आते समय मलस्थानमें चाहे दाह हो, तब भी मिर्च-मिस्से चटपटे पदार्थोंको वह नित्य नए नए चावसे खाता है। दैवयोगसे दाल तरकारीमें किसी समय मिर्च यदि कम हो जाय तो बड़े आग्रहके साथ माँगकर वह ऊपरसे मिला लेता है। फिर तो उसे मिर्चोंसी दाल तरकारीसे इतना अनुराग बढ़ जाता है कि उसके बिना उसे अच्छेसे अच्छा भोजन स्वादहीन मालूम होता है।

क्या कारण है जो बालक आरम्भमें मिर्चोंसे इतनी अधिक घृणा करता हुआ भी अन्तमें इतना अधिक मिर्च मसालेका शौकीन हो जाता है? यही कि उसके मुखके पहरेदार अब पहिलेकीसी सावधानीके साथ पहरेदारीका काम नहीं करते। अफीम जहरकी नाईं कड़वी होने पर, तम्बाकू उल्टी करा देनेवाला पदार्थ होने पर और शराब मुँह और छातीमें दाह उत्पन्न करनेवाली और बिल्कुल स्वादहीन होने पर भी जो अफीमचियों, तम्बाकूखोरों और शराबियोंको प्रिय है उसका कारण भी यही है कि उनके मुखके पहरेदार बेकदरीमें पड़नेके कारण अपना अपना काम चौकसीके साथ पूरा करना छोड़ बैठे हैं।

नाक और मुखके मार्गसे शरीरको हानि पहुँचानेवाला मल भीतर न जाय, इसी लिए प्रकृतिने हमें गंध और स्वाद पहिचाननेवाले ज्ञान-तन्तु नाक और मुँहमें दिये हैं। किंतु हम अपनी ही अज्ञानता तथा मूर्खतासे इन ज्ञान-तंतुओंका पूरापूरा उपयोग न करके शरीरके भीतर बहुतसा मल प्रवेश होने देते हैं और उसके परिणाममें नानाप्रकारके रोगोंसे पीडित होते हैं। सब कोई यह जानते हैं कि बागों, खेतों और मैदानों-की स्वच्छ हवाके लगनेसे दिमाग, मन और शरीरको घना लाभ पहुँचता है किंतु फिर भी ऐसे बहुत ही कम व्यक्ति मिलेंगे जो नित्य

प्रति थोडे समयके लिए खुली जगहमें जाकर स्वच्छ वायुका सेवन करते हों। खूनके विगड़ जाने पर अथवा शरीरकी कमजोरी होने पर खून शुद्ध करनेवाली दवा 'सार्सापारिला' अथवा शक्ति बढानेवाली दवा 'काड लिवर आयल' मॅगाकर दो रुपये खर्च करनेका भार तो लोग स्वीकार कर लेंगे, लेकिन इनसे सौगुणा अधिक लाभ पहुंचानेवाली जो स्वच्छ वायु है, जो कि फेफडोंमें पहुँचकर तत्काल फायदा पहुँचाती और चित्त प्रफुल्लित करती है, उसके सेवनके लिए यदि कोई खुले मैदानमे जानेको कहे तो वे वीस वहाने निकाल कर कह देते हैं कि हमें फुरसत ही नहीं। जिस वायुके पॉच मिनिट भी न मिलनेसे हमारा श्वास घुटकर प्राणांत हो सकता है उसी आयु और वलको बढानेवाली वायुके सेवनके विषयमें मनुष्य जव इतने अधिक उदासीन रहते और चौवीसा घटे गंदी हवामें घूमते फिरते है, तव यदि वे अल्पायु और रोगी हों तो आश्चर्य ही क्या है? गर्मियोंमें गरम लू, जाडोंमें ठढी हवा और वरसातमें मर्तूब हवाके डरसे जो लोग घरके खिडकी-दरवाजे वंद करके और कभी कभी ऊपरसे और पर्दे लटका-कर पर्दानशीन औरतोंकी तरह दवक कर रहते है, वे यदि अवला स्त्रियोंकी भॉति अवल वनेहुए घूमें तो इसमें आश्चर्य किस वातका? आकाशकी स्वच्छ हवामें उडनेवाले पक्षियों और जंगलके खुले मैदानोंमें घूमनेवाले जंगली पशुओंके आरोग्य, वल, चाञ्चल्य और जीवनशक्तिको सदैव अपनी ऑखों प्रत्यक्ष देखनेवाला और अपनेको वुद्धिजीवी समझनेवाला मनुष्य यदि चौवीसों घंटे गंदी हवामें रहकर अपनेको पशु-पक्षियोकी अपेक्षा भी कमसमझ सिद्ध करे, तो यह कुछ कम खेदकी वात नही है।

यदि तुम्हें अपने शरीरके रक्तको अधिक समयसे चहवच्चेमें भरे हुए गदे पानीके समान मैला और दुर्गंधियुक्त वनाना हो, यदि तुम्हें दुर्वल और

न्नेे चमकनेवाला शरीर करना हो, यदि तुम पीले चेहरेवाले, मद पचन-शक्तिवाले, अल्प आयुवाले और धीरे धीरे विविध रोगोंके निधान बननेके इच्छुक हो, यदि तुम उत्साहविहीन मनवाले और किसी विषयका पूर्ण निर्णय तत्काल न कर सकने योग्य मस्तिष्कवाले होना पसद करते हो, यदि साल भरमें दोचार वेर वैद्य और डाक्टरोंसे अपना गृह पवित्र कराये बिना तुमसे न रहा जाता हो, यदि तुम्हें तरह तरहके कडवे कसैले स्वादसे जिह्वाकी स्वाद लेनेकी शक्ति शिथिल करनी हो और शरीरको हजारों प्रकारकी जहरीली दवाइयोंका सग्रहस्थान बनाना हो, तो घरकी खिड-कियाँ और दरवाजे बद करके सोया करो, हर समय घरमें ही बैठे रह-कर मकानकी बँधी हुई जहरीली वायुमें ही हर समय श्वास लिया करो, जाडोंमें रात्रिको रजाईसे मुह नाक सब खूब बद करके लेटा करो, जहाँ हवाका आना जाना बिल्कुल न होता हो ऐसी नाटक-शालाओंमें जाकर नित्य नए नए नाटकोंका अभिनय देखा करो और वहाँ पर सैकडों मनु-ष्योंके मुहसे निकली हुई दूषित वायुमें निरतर कई घटों तक बैठकर श्वास लिया करो और तम्बाकू गाँजा आदि पदार्थोंके धुएँका परम सुगधि-युक्त अगरवत्तीके धुएँके समान पान किया करो ।

प्राणियोंके श्वास-प्रश्वासके द्वारा बिगडी हुई वायुसे जिस प्रकार मनु-ष्योंका स्वास्थ्य बिगडता है, उसी प्रकार घरमें झाडने-बुहारनेसे उडी हुई रजके नाकमें घुस जानेसे, मार्गमें चलते हुए रास्तेकी गर्दके नाकके भीतर प्रवेश करनेसे, रसोई बनाते समय चूल्हेमें जलनेवाले लकडी-कंडोंके धुएँसे तथा शुद्ध वायुके अतिरिक्त ऐसे ही अन्यान्य दूषित पदार्थोंके नाकमें होकर शरीरके भीतर पहुँचनेसे मनुष्योंका स्वास्थ्य बिगड जाता है । दम, खाँसी, क्षयरोग अथवा अन्यान्य ऐसे ही रोगवाले पुरुषोंके मार्गमें जाते हुए थूक देनेसे, और तम्बाकू आदि खाने-पीनेवाले व्यक्ति-ओंके मार्गमें थूक देनेसे भी मार्ग चलनेवाले स्वस्थ पुरुषोंके शरीरमें प्रवेश

करनेवाले जहरीले कण उत्पन्न हो जाते हैं। क्योंकि उपर्युक्त व्याधियों-वाले व्यक्तियोंका थूक और कफ मार्गमें पड़ा पडा सूख जाता है और सूखकर मार्गमें पड़ी हुई खाकमें मिल जाता है। यही खाक मार्गमें झाड़ू लगनेके समय उड़-उड़कर राह चलनेवाले निरोग पुरुषोंके शरीरमें नाक और मुँहके मार्गसे घुस जाती है और भले चंगे व्यक्तियोंको रोगी बना देनेका कारण होती है । कढे और लकड़ियोंके धुएँसे भी शरीरका खून बिगड जाता है और तरह तरहके रोगोंके उत्पन्न होनेकी आशका हो जाती है। इसलिए आरोग्य चाहनेवाले पुरुषोंको इस बातकी सदैव सावधानी रखनी चाहिए कि नाकमें होकर कोई भी दूषित पदार्थ शरी-रके भीतर न पहुँचने पावे।

नाकमें होकर धूल अथवा खाकके दूषित कण शरीरके भीतर न जाने पावें, इसका प्रबध प्रकृतिने स्वयं कर दिया है । मनुष्योंकी नाकमें जो बाल उग आते है वे मानों दूषित कणोको भीतर जानेसे रोकनेवाली टट्टी है। परतु बहुतसे मनुष्य ऐसे ‘ डेढ अकल ’ होते हैं कि प्रकृतिके इस सुप्रबंधमें भी हस्तक्षेप किये बिना उनसे नहीं रहा जाता । वे हजामत बनवाते समय या तो नाईसे इन बालोंको कैंचीसे कटवा डालते हैं अथवा स्वय अपने ही हाथसे उन्हें चीमटीसे उखाड़ डालते है। परिणाम इसका यह होता है कि खाकके कण कुछ रुकावट न होनेके कारण नाकके छेदोंमें सर्राटेके साथ गुजरते हुए सीधे फेफडों तक जा पहुँचते हैं और नानाप्रकारकी हानि पहुँचाते है।

इस प्रकार अशुद्ध वायुके रूपमें, धूलके कणोंके रूपमें और लकडी कंडोंके धुएँके रूपमें शरीरके भीतर भरनेवाले मैलको रोकनेमें जो व्यक्ति सावधान रहते है, वे मानों रुपयेमें आठ आने भर रोगोंके होनेकी सम्भावनाको मेट देते है।

अब मुँहके मार्गसे शरीरके भीतर प्रवेश करनेवाली दूषित वस्तुओंके विषयमें विचार करना चाहिए।

मुँहके मार्गसे दो प्रकारके पदार्थ शरीरके भीतर पहुँचते हैं, एक तो खाये जानेवाले और दूसरे पिये जानेवाले। इन दोनों प्रकारके पदार्थोंमें-से जो पदार्थ शरीरमें पहुँचकर उसे पुष्ट करते हैं वे ही शरीरको उपयोगी होनेके कारण आरोग्य प्रदान करनेवाले हैं। जो पदार्थ शरीरके भीतर पहुँचकर उसे पुष्ट नहीं करते, वे निरे निकम्मे होनेके कारण शरीरको आरोग्य प्रदान नहीं करते। सिर्फ इतना ही नहीं, बल्कि वे आरोग्य न देकर नाना प्रकारके रोग उत्पन्न करनेका कारण होते हैं। खाते समय कोई भी व्यक्ति धूल या मिट्टी कभी नहीं फाँकता है, क्योंकि धूल या मिट्टी शरीरका पोषण नहीं करती, इस लिए उसकी गिनती खानेकी चीजोंमें नहीं है। यदि किसी बालकको हम मिट्टी, लीपनके पपडे, राख अथवा कोयला खाते देखते हैं तो हम उसे उन चीजोंके खानेसे रोकते हैं। इसी लिए कि वे वस्तुएं शरीरको जरा भी पुष्ट नहीं करतीं, बल्कि शरीरमें पहुँचकर कई तरहकी हानि ही पहुँचाती हैं। अतएव शरीरको पुष्ट न करनेवाली जितनी भी चीजें खाई जाती हैं—चाहे वे स्वादिष्ट भी हों—वे सबकी सब केवल वही लाभ पहुँचाती हैं जो मिट्टी या गर्दके खानेसे पहुँच सकता है। इसमें कुछ भी सदेह नहीं। विलायती बना हुआ 'विनोलियन' साबुन यद्यपि देखने में बडा सुंदर होता है और उसकी सुगंधि भी परम मनोहर होती है, किंतु बर्फी पेड़ेकी नाईं वह खानेकी चीज कभी नहीं हो सकता। 'विनोलियन' साबुन पेटमें जाकर यदि पच जाय और उसका खून बन सके तो अलबत्ता वह खानेका पदार्थ हो सकता है। नहीं तो वह ऐसा ही निकम्मा है जैसी धूल या मिट्टी।

अब इस बातका विचार करना चाहिए कि हम जो पदार्थ नित्य खाते हैं उनमेंसे कितने पदार्थ ऐसे हैं जो शरीरको पुष्ट करते हैं और कितने ऐसे हैं जो पुष्ट नहीं करते।

सब प्रकारके अन्न, सब प्रकारके फल और सब प्रकारके मेवे शरीरको पुष्ट करते है। इस लिए ये सब खाने योग्य पदार्थोंमें गिने जाते हैं, और इनको खानेवाले कभी रोगी नहीं होते। परंतु तुम कहोगे कि यही पदार्थ तो सब लोग खाते है, पत्थर, ईंट या कोयला कौन खाता है? दाल, भात, रोटी और शाकभाजी सभी मनुष्य खाते है, इस लिए किसी-को भी कभी बीमार न होना चाहिए। यह कहना बिल्कुल ठीक है कि सब लोग अन्नादिक खानेके पदार्थ ही खाते है। परंतु अकेले अन्नादि खाकर बैठे रहनेसे ही लोग संतुष्ट रहते, तो इतना लिखनेकी नौबत ही नहीं आती। जंगलमें रहनेवाले पशु-पक्षी अपना अपना प्राकृतिक भोजन ही खाते है, और उस प्राकृतिक भोजनसे वे कभी बीमार नहीं पडते। उन्हें यह बतानेकी जरूरत ही नहीं कि यह चीज खाना और यह न खाना। परंतु बुद्धिवान् कहे जानेवाले मनुष्यने अपने प्राकृतिक भोजनको छोड दिया है। इस लिए पशु-पक्षियोकी अपेक्षा वह अधिक बीमार हुआ करता है और असंख्य रोग आकर उसे दबा लेते है। इसी लिए मनुष्योंके लाभार्थ यह सब लिखनेकी आवश्यकता हुई। प्रकृतिने मनुष्योंकी जिह्वामें जो पहरेदार बैठाल रक्खे हैं उनकी चेतावनीकी पर्वाह न करके वे खटाई, मिर्च, हींग, हल्दी, राई आदि तरह तरहके मसाले खाने लगे हैं। प्रकृतिने प्रत्येक प्रकारके अन्नमें और फलमें स्वाभाविक, कोमल और सात्विक स्वाद पैदा कर रक्खा है। किंतु उससे संतुष्ट न होनेवाले मनुष्योंने प्रत्येक खानेके पदार्थका स्वाद मिर्च-मसालेके मेलसे तेज करनेकी चेष्टा की है। मनुष्य यदि अमरूद खाते है तो प्रायः उसमें काली मिर्च मिलाकर उसका स्वाद बिगाड़कर खाते है। यदि वे अनन्नास, जामुन अथवा आँडू खाते है तब भी उनमें नमक या मिर्च मिलाये बिना उन्हें स्वाद नहीं आता। दाल या तर-कारी खाते है तब भी नमक, मिर्च और तरह तरहके मसाले मिलाये बिना

उन्हें भोजनका यथेष्ट आनन्द नहीं मिलता । इस शाकमें अजवायन पड़नी चाहिए, इसमें जीरा, मेथी या राई चाहिए, तथा इसमें मिर्ची आदि मसाले चाहिए । इस तरह उसने रन्धनमें चतुराई खर्च करनेमें ज़रा भी कसर नहीं रक्खी है । कद्दू बादी होता है, इसलिए उसमें मेथी बिनाडाले खानेसे बादी हो जायगी । बादी हटानेके लिए बेसनके चीज़ोंमें अजवायन और आमके रसमें सोंठ चाहिए । इत्यादि पाक-विद्याके विविध प्रकारके नुस्खोंको बतलाने और समझानेमें मनुष्य अपनी पाकशास्त्रकी प्रवीणताका परिचय देते हैं । मानों प्रकृतिने प्रत्येक पदार्थ ऐसा उत्पन्न किया है जो बादी करे, दर्द करे और अच्छी तरह न पच सके । चौरासी लाख योनियोंके प्राणी अपना अपना प्राकृतिक भोजन नित्य खाते हुए पूर्णतया निरोग और हृष्ट पुष्ट रहते हैं । बादी अथवा दर्द क्या बला होती है यह वे जानते भी नहीं । किंतु मनुष्य अपने प्राकृतिक भोजनके खानेसे बादी और दर्द आदि व्याधियोंका शिकार बन जाता है । चनेका दाना खाकर घोड़ा तो खूब बलिष्ठ और हृष्टपुष्ट होता है, किंतु मनुष्य यदि घोड़ेकी तरह बिना मिर्च मसाला मिलाये हुए चनेका दाना खाय तो उसका पेट फूल जाय और अजीर्ण हो जावे ! है आश्चर्य या नहीं ?

दाल तरकारी आदिके साथ जो नमक, मिर्च, मसाला आदि खाया जाता है वह कुछ खानेका पदार्थ नहीं है । उसमें शरीरका पोषण करनेवाले कोई भी तत्त्व नहीं है । जिस तरह मिट्टी या पत्थरके खानेसे शरीरमें एक भी बूंद खून नहीं बढ़ता, उसी तरह मिर्च मसालेसे भी शरीरमें बिल्कुल खून नहीं बढ़ता । भूख लगने पर यदि गेहूँ बाजरा आदि खाया जाय तो भूख मिट जाय और शरीर भी पुष्ट हो । किंतु गेहूँ बाजरा आदि अन्न न खाकर भूख लगने पर पावभर मिर्च अथवा दूसरे मसाले खा लिये जायँ तो क्या पेट भर जायगा ? और क्या उस मिर्च मसालेसे शरीर पुष्ट हो सकेगा ? कभी नहीं । अदरख, मिर्च, और लशुनका पावभरका

एक लड्डू बनाकर कोई सुबहको खाले तो संध्या तक निश्चित होकर नहीं रह सकता। उस लड्डूके खानेसे पेट नहीं भरेगा। किस लिए नहीं भरेगा? इसी लिए कि इन पदार्थोंमें शरीरका पोषण करनेवाले कोई भी तत्त्व नहीं है।

इसी तरह पीनेके पदार्थोंमें भी केवल पानी ही शरीरका पोषण करनेमें उपयोगी है। पानीके सिवाय चाय, कहवा, कोको, शराब आदि पदार्थोंको जो व्यक्ति शरीरपुष्ट करनेवाले पदार्थ समझ कर पीते हैं, वे भारी भूल करते है, और इन पदार्थोंको पीकर शरीर पुष्ट करनेवाले तत्त्वोंको शरीरके भीतर पहुँचानेके बदले उल्टा उन जहरोंको अपने पेटमें पहुँचा लेते है जो कि चाय कहवा आदि पदार्थोंके साथ मिले रहते है। यदि चाय कहवा आदि पदार्थोंमे शरीरको पुष्ट करनेवाले तत्त्व मौजूद होते, तो उनके पीनेसे उसी तरह पेट भर जाता जैसे अन्नकी बनी हुई रोटी या पूरी खानेसे, और सब मनुष्य उन्हें पीकर उसी तरह महीनोंतक रह सकते जैसे रोटी पूरी खाकर रहते है। किंतु ऐसा कहीं भी देखनेमें नहीं आता कि केवल चाय कहवा आदि पदार्थ खाकर लोग महीनोंतक रह जाते हों। कोई यदि यह कहे कि चाय कहवा आदि पदार्थोंके साथ जो दूध और शकर आदि द्रव्य मिलाये जाते है वे शरीरको पुष्ट करनेवाले है, तब भी चाय और कहवा आदि पीनेकी उपयोगिता सिद्ध नहीं हुई। क्योंकि आजकलकी वैज्ञानिक खोजोंके द्वारा यह बात भली भाँति सिद्ध हो चुकी है कि चाय कहवा आदि पदार्थोंमें शरीरको हानि पहुँचानेवाले विषैले तत्त्व मिले रहते है। तब भला दूध शकर आदि पौष्टिक पदार्थोंका मेल होने पर भी चाय और कहवा अपने जहरीले तत्त्वोंका असर कहीं छोड सकते हैं? अफीम मिले हुए दूधमें भी तो दूधका पौष्टिक गुण रहता ही है। किंतु इस विचारसे क्या कोई भी समझदार व्यक्ति अफीम-मिला दूध पीनेको तैयार होगा?

मासके विषयमें भी यही बात है। मांसमें पौष्टिक तत्त्व जरूर हैं, परंतु उन पौष्टिक तत्त्वोंके साथ साथ शरीरमें रोग पैदा करनेवाले परमाणु और 'यूरिक एसिड' नामक अत्यंत हानिकारक पदार्थ भी मासमें पाया जाता है। 'यूरिक एसिड' एक प्रकारका विषैला पदार्थ है। इस लिए इस विषैले पदार्थका मेल होनेके कारण मांस आहारके योग्य पदार्थ नहीं माना जा सकता। मनुष्य जिन जीवोंको मासाहारके लिए पालता है उनमेंसे अधिकांश जीव नानाप्रकारके रोगवाले होते हैं। अत एव उनके मासमें रोगोंके विकृत परमाणु होते है। चाहे जितनी देर तक आगपर धर कर यह मांस राँधा जाय, परंतु फिर भी इन रोगके परमाणुओंका नाश नहीं होता। जिससे कि उस मांसको खानेवाले मनुष्य भी अंतमें उन्हीं रोगोंसे पीड़ित होते हैं जिन रोगोंसे कि वे जीव पीड़ित रहते थे। यहाँ पर कोई यह तर्क कर सकता है कि जंगलमें रहनेवाले जीव जन्तु तो बिल्कुल निरोग और हृष्टपुष्ट होते हैं, अतएव उनका मांस खाना तो हानिकारक नहीं है। परतु यह तर्क भी बिल्कुल लचर है। यह माना कि जंगली जीवोंके निरोग और हृष्ट पुष्ट रहनेके कारण उनका मांस रोग पैदा करनेवाले परमाणुओंसे रहित होता है, परतु 'यूरिक एसिड' नामका जहरीला पदार्थ तो जगली जीवोंके मांसमे भी होता ही है। यह भी आज कलके विविध अनुसधानों द्वारा सिद्ध हो चुका है कि यह 'यूरिक एसिड' नामका जहरीला पदार्थ मांसमे किसी प्रकार दूर नहीं किया जा सकता। इस लिए यह कभी सिद्ध नहीं हो सकता कि मांस एक उपयोगी भोजन है। प्रायः देखा गया है कि मासभोजी व्यक्तियोंमें गठिया, दर्दगुर्दा, रक्तपित्त, विस्फोट, यकृतके रोग, मंदाग्नि आदि व्याधियाँ जितनी अधिकताके साथ होती है उतनी अधिकताके साथ अन्नखानेवालोंमें नहीं होती। यह बात आजकलकी जाँच-पड़तालके द्वारा

अच्छी तरह सिद्ध हो चुकी है। 'मास शुद्ध आहार नहीं है' यह सिद्धात अहिंसा धर्मका पालन करनेवाले भारतवर्षके ऋषि मुनियोंकी कोरी कल्पना नहीं है, वल्कि ससारके भिन्न भिन्न देशोंमें प्रत्यक्ष प्रयोगोंके आधार पर निश्चित किया गया सिद्धात है । मासभोजी लोग जो वारम्बार यह तर्क किया करते हैं कि अन्न-भोजनकी अपेक्षा मांस-भोजन विशेषरूपसे शरीरको वलिष्ठ और हृष्ट पुष्ट बनाता है, सो निरी कपोल-कल्पना है । हमारे देशके सिक्ख लोग मासाहारी विल्कुल नहीं हैं, वल्कि अन्नका आहार करनेवाले हैं। फिर भी इन्हीं सिक्खोंने मासभोजन करनेवाले अँगरेज सैनिकोंके मुकाविलेमें युद्ध करके आजसे वहुत पहले कैसी प्रचण्ड शूरवीरता दिखाई थी, यह वात इतिहास जाननेवालोंसे छिपी नहीं है। यूरोपमें परम शूरवीर तथा वल-वान तुर्क लोगोंने मासाहारी रूसी प्रजाजनोंको वडे पराक्रमके साथ परास्त किया था, यह वात सबको मालूम है । स्काटलैंड देशके परम प्रसिद्ध लडाके अपनी शूरवीरता और युद्ध-निपुणताके लिए सारे संसारमें प्रख्यात है। उनका भोजन भी अन्न ही है। अति प्राचीन कालमें यूनानके स्पार्टा-नगर-निवासी योद्धा मुख्यतः जौका वना हुआ भोजन खाकर रहते थे। इस जौके भोजनके प्रतापसे ही नौ हजार स्पार्टानिवासी योद्धाओंने ईरानके वादशाह जर्कसीजके नेतृत्वमें वढनेवाले करोडों मांसा-हारी सैनिकोंके आक्रमणको रोका था। यह वात भी इतिहासप्रसिद्ध है। दूर क्यों जाय, हम प्रत्यक्ष ही देखते हैं कि हाथी मास खानेवाला जीव नहीं है। परतु फिर भी उसका शारीरिक वल सभी पशुओंसे कितना वढ़ा चढ़ा होता है, इस वातका प्रमाण देनेकी जरूरत नहीं । ऐसी ऐसी अनेक मिसालोंसे यह सिद्ध किया जासकता है कि मास भोजन वलदायक और अन्नभोजन दुर्वलता देनेवाला प्रमाणित करने-चेष्टा करना निरा पक्षपात और वेजा तरफदारी है। आजकलके प्रय

गोंसे और इन्होंने यह सिद्ध हो चुका है कि एक सेर गेहूँमें अथवा एक सेर अरहरकी दालमें शरीरपोषण करनेवाला जितना सत्त्व पदार्थ होता है, उतना सत्त्व पदार्थ यदि मांससे प्राप्त करना हो तो एक सेर मांस नहीं बल्कि तीन सेर मांस लेना होगा। जब रोग और जहरके परमाणुओंसे भरे हुए तीन सेर मांसके खानेसे केवल एक सेर अन्नके आहारके बराबर ही शरीरको पोषण मिलता है और अन्नाहारकी अपेक्षा रोगोंके उत्पन्न होनेकी संभावना भी अधिक रहती है, तो बुद्धि-विवेकवाले मनुष्यको मांसभोजन त्याग देना ही उचित है। जिस अन्नाहारमें रोग तथा जहरके परमाणु बिल्कुल भी नहीं होते, जो केवल शुद्ध ही शुद्ध है, जिसके प्राप्त करनेमें किसी भी प्राणीकी हिंसाका घोर पाप नहीं करना पड़ता, जिसको देखकर बिल्कुल भी घृणा अथवा रोमाञ्च नहीं होता, जो अपना प्राकृतिक भोजन है, जिसके खानेसे बल, पुष्टि, आरोग्य तथा बुद्धि बढ़ती है, जो शरीरमें और मनमें असंख्य विकारोंके पैदा करनेका कारण नहीं है, तथा जिससे उन जीवोंके शरीरका भी मांस बनता है जिनका मांस मांसभोजी लोग बड़ी रुचिसे खाते हैं, उस अन्नका आहार ही मनुष्योंको ग्रहण करना चाहिए। इस विषयमें इससे अधिक लिखनेकी आवश्यकता नहीं।

जो लोग दुराग्रही अथवा हठी प्रकृतिके नहीं हैं तथा जो विचारवान् हैं, वे ऊपरके संक्षिप्त विवेचनसे ही यह बात समझ लेंगे कि नमक, मिर्च, लौंग आदि मसाले चाय, कहवा, कोको आदि पीनेके पदार्थ और भांग, गांजा, तम्बाकू, अफीम, आदि व्यसनकी चीजें तथा मत्स्य आदि जीवोंका मांस, ये आहारकी वस्तुएँ नहीं हैं। बहुतसे व्यक्ति जो अधिक परिमाणमें इन पदार्थोंको काममें लाते हैं सो मानों शरीरको हानि पहुँचानेवाले तत्त्वोंसे मिले हुए इन पदार्थोंको शरीरके भीतर पहुँचा कर शरीरमें मल इकट्ठा करनेकी चेष्टा करते हैं।

मिर्च, मसाला और चाय, कहवा आदि पदार्थोंका उपयोग करनेवाले व्यक्ति कहेंगे कि यदि ये वस्तुएँ खानेके कामकी नहीं है, तो परमेश्वरने इन्हें उत्पन्न ही क्यों किया ? दाल, तरकारी आदि नमक मिर्च मसालेके मिलानेसे कैसी स्वादिष्ट हो जाती है ! बिना नमक मिर्च मसालेके मिलाये फीका और स्वादहीन भोजन मुँहमें कैसे दिया जायगा ! इसका उत्तर यह है कि परमेश्वरने जितनी वस्तुएँ संसारमें पैदा की हैं, वे एक मात्र मनुष्यके ही खानेके लिए नहीं की है। इस दृष्टिसे यदि देखा जाय तो अफीम भी परमेश्वरने उत्पन्न की है। इस लिए अफीम भी सब मनुष्योंको खानी चाहिए । गाँजा तम्बाकू आदि नशीली चीजोंका उपयोग करनेवाले कहेंगे कि सब मनुष्योंको गाँजे और तम्बाकूका उपयोग करना चाहिए। कीड़े-मकोडे और चूहे खानेवाले चीन देशके लोग कहेंगे कि मनुष्यमात्रको कीडे-मकोडे खाने चाहिए, नहीं तो परमेश्वरने कीडे-मकोड़े बनाये किस लिए हैं ? फ्रांस देशमें कुछ लोग ऐसे भी हैं जो मिट्टीका तेल अथवा जानवरोंका रक्त पीते है । वे भी इस बहानेसे अपनी महाघृणित आदतोंको उत्तम सिद्ध करनेकी चेष्टा करेंगे। छोटे बालक जो मिट्टी और कोयला खाते है वे यदि मना किये जाने पर या रोके जाने पर यह कहें कि परमेश्वरने जो मिट्टी और कोयला पैदा किया है उसे हम खाते हैं तो क्या बुरा करते है, तो क्या हम उनकी इस बातको मानकर उन्हें मिट्टी और कोयला खाने देंगे ? परमेश्वरने कौच, इन्द्रायण, एलुआ, वच्छनाग, दीकामाली आदि असख्य चीजें बनाई है। भला फिर नीबूके बदले इन्द्रायणका फल दाल तरकारीमें क्यों न निचोड लिया जाय ? दालमें हींगका बघार देनेके बदले वच्छनाग या दीकामालीका बघार क्यों न दे दिया जाय ? रायतेमें राईकी जगह एलुआ क्यों न डाल दिया जाय ? भाँगके बदले नीमके पत्ते घोंटकर और प्याला भरकर किस लिए नहीं पी लिये जाते ?

तम्बाकूके वदले कौचका व्यवहार क्यों नहीं किया जाता ? धतूरेके फलको कच्चे आमकी तरह काटकाट कर रोटीके साथ क्यों नहीं खाते ? परमेश्वरने तो ऐसी ऐसी हजारों और लाखों चीजें पैदा की है । उन्होंने क्या अपराध किया है जो हम उनका आदर सत्कार नहीं करते ?

मिर्च परमेश्वरने पैदा की है और इसलिए वह मनुष्यके खानेके लिए ही वनाई है, यह कोई युक्ति नहीं, केवल उपहास है । आफ्रिका प्रदेशकी मनुष्यको मारकर खाजानेवाली जगली जातिका कोई मनुष्य यदि यहॉ आकर हमारे वालकको मारकर खा जाय और इस अपराधमे पकडा जाकर वह यदि सरकारकी ओरसे दंड पावे और उस समय वह यदि यह कहे कि परमेश्वरने वालकोंको हमारे खानेके लिए ही उत्पन्न किया है, तो क्या वह दंड पानेसे वच सकता है ? इसी तरह परमेश्वरने मिर्च, मसाला, चाय, कहवा, शराव, पशु, पक्षी, आदि मनुष्यके खानेके लिए ही उत्पन्न किये है, यह कह कर जो लोग उन्हें खाने पीनेके काममें लाते है वे दड पानेकी भॉति उन पदार्थोंसे होनेवाली शारीरिक हानिसे नहीं वच सकते । परमेश्वरने अमुक वस्तु वनाई है, इसलिए वह मनुष्यको खाना ही चाहिए यह कहना भारी मूर्खता है । बुद्धिमान् व्यक्ति वह गिना जायगा जो यह निश्चय करे कि जिन पदार्थोंके खानेसे शरीर पुष्ट हो, वलकी वृद्धि हो, आयुका क्षय न हो, रोग आकर न सतावें और निरन्तर आरोग्य वना रहे, वे ही पदार्थ परमेश्वरने मनुष्यके खानेके लिए वनाये है । मिर्च, मसाला, चाय, कहवा, मास, शराव आदि पदार्थोंके सेवनमे तत्काल हानि होती हुई हमें नहीं मालूम होती, किंतु अधिक समयतक उनका सेवन जारी रखनेसे जव उन पदार्थोंका जहर थोड़ा थोड़ा करके शरीरमें संचित हो जाता है, तव हानि अवश्य होती है, और अकालमें ही मृत्यु आकर गला पकड़ लेती है । इसीसे यह सहजरीतिसे सिद्ध है कि परमेश्वरने इन पदार्थोंको मनुष्यके खानेके लिए

नही वनाया है। शरीरशास्त्र-सम्बंधिनी विविध प्रकारकी खोजोंसे यह वात सिद्ध हो चुकी है कि ऊपर कहे हुए पदार्थोंके खानेसे शरीरको हानि पहुँचती है। अतएव इस विषयमें और अधिक तर्क वितर्क करनेकी आवश्यकता नहीं जान पडती।

ऊपर जो पदार्थ खानेके अयोग्य बताये जा चुके है उनके खानेसे जैसे शरीरमें मैल सचित होकर रोग उत्पन्न होते है, उसी तरह अन्न, फल तथा मेवा आदि खाने योग्य पदार्थोंको भी आवश्यकतासे अधिक खा लेनेसे नाना प्रकारके रोगोंकी उत्पत्ति होती है। बहुतसे लोगोंकी यह धारणा रहती है कि जितना आहार खाया जायगा उतना ही शारीरिक बल बढेगा। वास्तवमें बात यह है कि जितना अन्न खाया जाय वह सबका सब पच जाय तो निस्संदेह वह शरीरको पुष्ट और बलिष्ट बनावेगा। कितु भोजनके उपरात पेट यदि नगाड़ेकी तरह तन जाय, तीन या चार घंटे वाद खट्टी खट्टी डकारें आने लगें, सध्यातक अथवा दूसरे दिन सवेरे तक भी भूख न लगे, भोजनके पीछे ऑखोंमें खुमारी आजाय और सोनेको जी चाहे, अथवा शरीर इतना भारी पड जाय कि किसी भी कामके लिए स्फूर्ति न रहे, तो समझ लेना चाहिए कि जितना भोजन करना चाहिए था उससे अधिक भोजन कर लिया गया है। यह आवश्यकतासे अधिक खाया हुआ भोजन स्वय भी नहीं पचता और अपने साथ साथ बाकी सारे अन्नको भी अच्छी तरह नहीं पचने देता। जिससे होता यह है कि उस भोजनका जितना खून शरीरमें बनना चाहिए उतना नही बनता। बहुतसे लोग भरपेट भोजन करते हुए भी पुष्ट नही होते। जाति-बिरादरीकी जेवनारोंमें वे चार चार छह छह लड्डू उड़ा जाते है और सेर सेर आध आध सेर घीका श्राद्ध कर डालते है। मगर फिर भी उनका शरीर खपच्चीके ठाटकी नाई रहता है। इसका कारण यही है कि खाये हुए अन्नमेसे उनके शरीरमें बहुत कम खून तैयार

होता है और जितना तैयार होता है वह भी शुद्ध तैयार नहीं होता। उनका खाया हुआ अधिकांश भोजन मलके रूपमें या तो बाहर निकल जाता है और या शरीरमें इकट्ठा होता रहता है । प्राय बालकोंकी माताएँ अपने बच्चोंको एक या दो रोटी अथवा चमचा दो चमचा भात यह समझ कर जिद्द करके अधिक खिला देती हैं कि उससे शरीरमें अधिक खून बनेगा । इसका परिणाम यह होता है कि बालकोंका पेट इस अधिक खाये हुए अन्नको पचा ही नहीं सकता । इस लिए उन बालकोंका खाया हुआ भोजन आधा पचता है और आधा नहीं । अतएव उस अन्नसे बालकोंके शरीरमें जितना खून बनना चाहिए उतना नहीं बनता । जितने कोयलेकी आँच पर दो सेर पदार्थ ही अच्छी तरह राँधा जा सकता हो उस पर यदि तुम पाँच सेर राँधना चाहो तो कैसे रँधे ? जो पेट केवल आध सेर अन्न पचा सकता है उसमें यदि डेढ़ सेर अन्न ठूँस दिया जाय तो भला फिर उस डेढ़ सेर बोझका ठीक ठीक पाचन होकर उत्तम खून कैसे तैयार हो ? जब कभी कहीं जेवनारमें अथवा दावतमें लोग जाते हैं तब एक तो योंही वहाँ नित्यकी अपेक्षा अधिक भोजन किया जाता है, दूसरे फिर परोसनेवाले कोई इष्ट-मित्र आग्रह-पूर्वक और अधिक लड्डू या कचौरी परोस जाते हैं, और यह परोसा हुआ पदार्थ उन इष्ट-मित्रोंके अनुरोधसे खाना भी पड़ता है । इसका फल क्या होता है ? यही कि जेवनारमें खाया हुआ समूचा अन्न अधूरा पचनेके कारण जहर हो जाता है । यह जहर शरीरके खूनमें मिल जाता है। जहर मिला हुआ यह खून जब मस्तिष्कमें पहुँचता है तब सिरका दर्द पैदा करता है, सारी रात सुखसे सोने नहीं देता, बुरे भले स्वप्न दिखलाता और पेटको कमजोर बनाता है । इस तरह शरीरमें जब थोड़ा थोड़ा जहर इकट्ठा होकर अधिक हो जाता है तब बुखार, हैजा, आँव, दस्त, आदि नाना प्रकारके रोगोंके रूपमें प्रकट होता है ।

आवश्यकतासे अधिक खाया हुआ भोजन जैसे विष हो जाता है उसी तरह एक बेर खाये हुए अन्नके अच्छी तरह पचनेसे पहले ही बीचमें और खा लेनेसे भी पाचन ठीक ठीक नहीं होता। चूल्हे पर पतीलीमें चढी हुई दाल जब अधूरी ही पकी हो उस अवस्थामें कोई फूहड स्त्री यदि उस पतीलीमें और कच्ची दाल डाल दे तो वह सबकी सब दाल बिगड जायगी। ऐसे ही जबतक एक बार खाया हुआ अन्न अच्छी तरह नहीं पचे तबतक कोई दूसरी चीज यदि खा ली जायगी तो न तो पहली ही खाई हुई वस्तु अच्छी तरह पचेगी और न पिछली। नौ या दस बजे भोजन करके पढनेको गये हुए स्कूल या पाठशालाओंके विद्यार्थी बालक दो बजेके समय जो जीमें आता है अट्ट सट्ट मोल लेकर खा लेते हैं। बडे आदमी भी सध्याके समय जब देखते है कि भोजन तैयार होनेमें अभी थोडी देर है तब बिना विचार किये ही भोजन तैयार होनेतक ऐसी वैसी चीजें खा लेते है। बहुतसे बालकोंकी माताएँ तो अपने बच्चोंको दिनभरमें पॉच पॉच और छ. छ. बार अनियमितरूपसे खिलाया करती हैं। रातको लौट कर घर आते समय बहुतसे लोग संतति-प्रेमसे प्रेरित होकर कुछ न कुछ खानेकी वस्तु लेते आते है, और चाहे बालक उसी समय भोजनसे निवृत्त हुआ हो अथवा थोडी देरमें भोजन करनेवाला हो तो भी वे बिना संकोच वह लाई हुई चीज उसे खानेको दे देते हैं। मनुष्य पशुओंको घास दाना और पानी इत्यादि ठीक समय पर देते हैं और जानते है कि एकबार खिलाकर थोडी देर पीछे यदि उन्हें फिर दुसरा कर घास आदि खिला दी जाय तो वे बीमार हो जायँ। इसलिए जिसके यहॉ पशु पले होते है, वह नियत समय पर ही उन्हें दाना और घास इत्यादि खानेको देता है। परतु पशुसे कहीं सैकड़ों गुणा बहुमूल्य जिन बालकोंका जीवन है उन्हें अनियमित रीतिपर जब चाहे तब इस तरह खिला देना मानों उनका पेट ऐसे मजबूत लोहेका

-बना हुआ है जो सब कुछ अट्ट सट्ट हजम करता चला जायगा, बडे -खेदका विषय है।

बहुतसे बालक भोजन कर चुकनेके घटे दो घटे उपरांत ही फिर खानेको माँगने लगते हैं, और उनकी माँ भी बालकको भूखा जानकर घरमें रक्खी हुई कुछ न कुछ वस्तु खानेको दे देती है। मा यह समझती है कि बालकको सचमुच ही भूख लगी है पर वास्तवमें बालक सचमुच भूखा नहीं होता। भूख लगनेपर ही बालक खानेको माँगता है यह नहीं समझना चाहिए, बल्कि बालकोंको तरह तरहके स्वादवाले पदार्थोंके खानेकी आदत जो माता-पिताके लाड-प्यारके कारण पड जाती है उस आदतके कारण ही तरह तरहके स्वादिष्ट पदार्थोंको खानेके लिए उनकी जीभ चटाखे भरती है, और वे बार बार खानेको माँगते हैं। चटपटे मसालेवाली अथवा खट्टी मीठी चीज खानेके लिए ही वे जल्दी जल्दी खाना माँगनेकी पुकार मचाते है। जिस समय वे भूख भूख कहकर खानेको माँगे उस समय उन्हें रोटी पूरी खानेको दे दी जाय। यदि वे सचमुच ही भूखे होंगे तो चुप चाप वह रोटी या पूरी खा लेंगे, परतु यदि वे रोटी पूरी न खाकर और कुछ खानेकी चीज पानेके लिए मचलें और जिद्द करें या मुँह बिगाडे तो निश्चय यही समझ लेना चाहिए कि वे वास्तवमें भूखे नहीं हैं, बल्कि उनकी जीभ चटाखे ले रही है। केवल बालक ही नहीं बल्कि बडे आदमी (स्त्री और पुरुष दोनों) इसी जीभके चटोरेपनके कारण एक बार खाये हुए अन्नके अच्छी तरह पचनेसे पहले ही बार बार तरह तरहकी चीजें खा लेते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि उनका शरीर, मन और बुद्धि सदा मलीन और दुर्बल ही बने रहते है। संसारमें प्रतिवर्ष लाखों बालक पाँच वर्षकी अवस्थासे पहले ही मृत्युको प्राप्त हो जाते है। इसका कारण अन्यान्य बातोंके साथ मुख्य रूपसे एक यह भी है कि जीभके चटोरेपनके कारण

वे विल्कुल बेकायदे खाया पिया करते है। संसारमें अनेक रोगोंके बढ़ने और असख्य लोगोंकी अकाल-मृत्यु होनेका मुख्य हेतु जीभका चटोरापन ही है। आज कल जो सौ वर्षके अथवा इससे अधिक उमरके व्यक्ति इतने कम देखनेमें आते है, इसका भी कारण यही है कि लोगोंमें जीभका चटोरापन बेहद बढा हुआ है। जिन जिन लोगोंने लम्बी आयु भोगी है वे सब बिना मिर्च मसालेका भोजन किया करते थे, और वह भी नियत समय पर, केवल उतना जितना कि आवश्यक होता था। कदमूलकी नाई सामान्य और सादा भोजन दिनरातमें केवल एक ही वार करके (अथवा कभी कभी वह भी न करके) हमारे प्राचीन ऋषि महर्षिगण बडी लम्बी लम्बी आयु भोगते थे, और वे अद्भुत आरोग्य, शरीरबल, मनोबल, बुद्धिबल, और अध्यात्मबल प्राप्त करके जीवनका यथेष्ट आनंद पाते थे। इन सब बातोंको जानते हुए भी हमलोग वास्तवमे सुखी होनेका प्रयत्न नहीं करते। उल्टा करते है यह कि प्रति दिन नियम और संयमको तोड़कर और इन्द्रियोंको लाड लडानेमें लगे रहकर अपना मनुष्य-जीवन सार्थक समझते है। बुद्धि रखनेवाले बुद्धिजीवी प्राणी होकर हमारे लिए यह कैसी घोर निर्लज्जताकी बात है।

अब हम साररूपसे और सक्षेपके साथ अवतक कहे हुए रोगोत्पत्तिके कारणोंका निरूपण किये देते है। शरीरमें जिस मैलका जाना उचित नहीं है उसी मैल अथवा जहरके शरीरके भीतर पहुँचनेके कारण रोग उत्पन्न होते है। नमक, मिर्च और मसालेका खाना शरीरको पुष्ट करनेके लिए जरा भी उपयोगी नहीं है। उसका खाना ऐसा ही निरर्थक और हानिकारक है जैसे गर्द मिट्टीका फॉकना। नमक मिर्च मसालेके खानेसे पेट दुर्बल हो जाता है और गंदा खून पैदा होता है। जो पदार्थ अच्छी तरह शरीरको पुष्ट करनेवाले है, वे भी यदि आवश्यकतासे अधिक परिमाणमें खा लिये जायँ तो जहरकी नाई हानिकारक होते है। भोजन करते समय यदि एक ग्रास भी बढ़ती खा लिया जायगा तो वह

अच्छी तरह न पचकर पेटमें विष उत्पन्न करेगा और अपने साथ वाकीके भोजनको भी जहरीला बना देगा। एक बेर खाये हुए भोजनके अच्छी तरह पचनेसे पहले ही यदि थोड़ी देर बाद और भी कोई वस्तु खा ली जायगी तो वह शरीरको कभी पुष्ट न करेगी, बल्कि वह ऐसी ही निकम्मी सिद्ध होगी जैसा शरीरके भीतर गया हुआ कूड़ा करकट आदि। चाय, कहवा, तम्बाकू, शराब, मांस आदि पदार्थ भी जहरीले होनेके कारण शरीरमें पहुँचकर मैल ही बढ़ाते हैं। इस लिए आरोग्य चाहने वालोंको मुखकी राहसे इन पदार्थोंको पेटमें नहीं जाने देना चाहिए। इसी तरह अशुद्ध हवा, धूलके परमाणु और लकड़ी कंडोंके धुएँको भी नाकके रास्तेसे शरीरके भीतर प्रवेश करनेसे रोकना चाहिए। आरोग्य प्राप्त करनेके इच्छुक व्यक्तिओंको सदैव शुद्ध वायुमें श्वास लेना चाहिए। वाहरसे आनेवाली शुद्ध हवाको रोकनेके लिए घरके खिड़की दरवाजे बंद नहीं करने चाहिए और सोते समय चारों ओरसे कपडेसे मुँह लपेट-लपाट कर नहीं सोना चाहिए। जिन स्थानोंमें हवा अच्छी तरह न आती जाती हो वहाँ तथा जिन स्थानोंमें अनेक लोग इकट्ठे हों ऐसी सभाओं अथवा नाटक-शालाओंमें जाना और अधिक समय तक वहाँ बैठकर सब मनुष्योंके मुँहसे निकली हुई दूषित वायुमें ही श्वास-प्रश्वास लेना महा हानिकारक है।

शरीरमें मैल इकट्ठा होनेके चिह्न।

खूब भोजन करके पीछेसे मिर्चकी, सोंठकी, पीपलामूलकी अथवा पीपलकी फँकी मारनेसे खाया हुआ भोजन पच जाता है, और तीन चार घंटे पीछे खूब कड-कड़ाकर भूख लगती है। इससे बहुतसे लोगोंने यह सिद्धांत निकाल लिया है कि मिर्च मसाला आदि चीजें भोजनको पचानेके लिए अत्यंत उपयोगी हैं। परंतु यह उनका भ्रम है। एक गाडीमें पाँच या छः लोगोंके सवार हो जानेपर अधिक बोझके कारण जब

घोडा मुश्किलसे चलता हो तब वारवार चाबुक लगानेसे वह तेज चलता और नियत स्थान पर शीघ्र ही पहुँचा जरूर देता है, किंतु यह समझकर कि चाबुक मारनेसे घोडा अधिक बोझ खींच सकता है यदि कोई मूर्ख गाडीवाला नित्य ही पाँच सात आदमियोंको बैठाकर चाबुककी मारसे घोडेको चलाया करे तो भला फिर घोडेका शरीर कै दिन चलेगा ? किरायेकी गाडियोंके घोड़ोंकी उम्र जो बहुत थोडी होती है, इसका कारण क्या है ? इसका कारण यही है कि भाडा अधिक कमानेके लालचसे गाडीवाला घोड़ेको चाबुक मार मारकर उससे सामर्थ्यसे अधिक काम कराता है। इसी लिए उन घोडोंका शरीर बहुत ही शीघ्र शिथिल हो जाता है। ठीक यही हिसाब पेटका भी है । बहुतसा अन्न खाकर मिर्च मसालेके चाबुकसे पेटको जो उस सब अन्नको हजम करनेके लिए लोग विवश करते है सो आरंभमें वह (पेट) हजम तो कुछ समय तक जरूर कर लेता है, परंतु नित्य प्रति ही जब ऐसी जबर्दस्ती की जाती है तब वह अधिक काम करते करते थक जाता है और कमजोर भी बेहद हो जाता है। पीछे, जैसे कमजोर हुआ घोडा वारवार चाबुक मारने पर भी तेज नहीं दौड़ सकता, उसी तरह कमजोर हुआ पेट भी यथेष्ट मिर्च मसाले तथा ओषधियोंके खानेसे भोजन पचानेका काम अच्छी तरह नहीं कर सकता । बहुतसे मनुष्योंको खुब तेज पदार्थोंके खानेपर भी जो भूख नहीं लगती, उसका कारण यही है। यदि ऐसे लोग तेज पदार्थोंका खाना छोड़कर अत्यत सादा भोजन, और वह भी बहुत थोडे परिणाममें किया करें, तो उनका पेट थोड़े समयके उपरात फिर बलवान् हो सकता है । लेकिन अगर वे अपनी पुरानी कुटेवके वश होकर मिर्च मसालेका या तेज औषधियोंका खाना नहीं छोडेंगे तो जैसे अधिक बोझ खीचनेके कारण थका हुआ घोडा थोड़े कालमें मृत्युको प्राप्त हो जाता है उसी तरह वे भी थोड़े समयके

हुआ होगा। यह अजीर्ण तब होता है जब पेटमें गया हुआ आहार अच्छी तरह न पचकर मैल या जहर होकर पेटमें रुक जाता है। बडे नलमें उतरकर दस्तके रूपमें निकल जाय ऐसा तो यह मैल होता नहीं। इस लिए यह सड़ने लगता है और फिर उबल कर ऊपरको चढने लगता है। जब ऐसी दशा होती है तब पहले खट्टी खट्टी डकारें और हिचकियाँ आने लगती है। धीरे धीरे जब यह मैल ऊपर चढता है तब सिर भारी होने लगता है। इस मैलको मस्तकमें जानेसे रोकनेवाले बीचमें कितने ही अवयव होते हैं। ये अवयव मैलको ऊपर चढनेसे रोकनेकी चेष्टा करते है और मैल ऊपर चढनेका उद्योग करता है। इसी कारण सिर गर्म हो उठता है और यदि मैल अधिक होता है तो बुखार भी हो आता है।

शरीरमें जितने भी रोग उत्पन्न होते हैं, उन सबमें सबसे पहले थोडा या बहुत बुखार तो जरूर ही आता है। बिना बुखार आये कोई भी रोग नहीं होता, और जबतक शरीरमें मैल इकट्ठा नहीं होता तब तक बुखार नहीं आता। क्योंकि, जैसा ऊपर कहा जा चुका है, बुखारका आना अथवा शरीरका तपना यह और कुछ नहीं केवल शरीरके अवयवोंका एक प्रयत्न मात्र है। नाखूनमें अगर एक जरासी फाँस लग जाय तो सारे शरीरमें कितनी पीडा होती है यह सब कोई जानते है। फाँस लग जानेसे शरीरमें एक प्रकारकी हरारत हो आती है, और जब तक नाखूनमें लगी हुई फाँस निकाल न ली जाय तब तक वह हरारत कम नहीं होती। शरीरमें फुड़िया या फुंसीकी तरेरसे भी हरारतका हो आना बहुतोंके अनुभवमें आया होगा। इस प्रकारसे हरारतका हो आना यह सूचित करता है कि शरीरके भीतर जो मैल इकट्ठा होगया है उसे बाहर निकालनेकी शरीरके अवयव चेष्टा कर रहे है। इसलिए हरारतका होना शरीरमें भरे हुए मैलका चिह्न है।

आरम्भमें शरीरमें भरा हुआ मैल पसीनेके रूपमें अथवा पाखानेके रूपमें बाहर निकल जाता है। किंतु जब शरीरमेंसे मैल निकलता कम और आता बहुत है—अर्थात् अनुचित खानपानके कारण जब बहुत अधिक मैल इकट्ठा करनेका लोग उपाय रचते हैं—तो शरीरके अवयव इस अत्यंत अधिक परिमाणमें इकट्ठे होनेवाले शरीरके भीतरके मैलको बाहर निकालनेमें अच्छी तरह समर्थ नहीं होते। इस लिए यह मैल शरीरमें इकट्ठा होने लगता है। पहले तो यह मैल जहाँ उत्पन्न होता है वहीं इकट्ठा होता है। बादको फिर धीरे धीरे वह सारे शरीरमें इकट्ठा होने लगता है। यह बात पहले बताई जा चुकी है। इस प्रकार जब सारे शरीरमें मैल भरने लगता है तो शरीरकी आकृति बेडौल होने लगती है। मुखाकृति बिगड जाती है और मस्तक बेडौल हो जाता है। गर्दन भी सुंदर और सुडौल नहीं रहती। इधर उधर—दहिने बाएं—मैल इकट्ठा हो जानेके कारण वह छोटी मालूम होने लगती है, अथवा जितनी लम्बी होनी चाहिए उनकी अपेक्षा कहीं ज्यादा लम्बी हो जाती है। मुंह इस तरहसे फूला हुआ मालूम होता है जैसे सूज आया हो। कपाल, गाल, ठुड्डी, उसके नीचेका भाग, और उसके आसपासके भाग पर रुईकी छोटी छोटी गद्दियाँ बिछा दी हों, ऐसा मालूम होता है। ऐसे शरीरको बहुतसे लोग हृष्ट पुष्ट शरीर मानते हैं, अथवा यह समझते हैं कि शरीरमें चर्बी बढ़ गई है। परन्तु वास्तवमें यह न तो शरीरकी पुष्टिका लक्षण है और न चर्बी बढ़नेका चिह्न है। बल्कि यह शरीरके उक्त सब भागोंमें इकट्ठे हुए मैलकी पहचान है। छातीका भाग कमानदार होना चाहिए। परन्तु वैसा न होकर वहां भी ऊँचे नीचे गड्डे छातीको बेडौल बना देते हैं। पेट मटकेकी तरह फूलकर बाहरको निकल आता है। पैर और टाँगें सब छोटी छोटी और थाँबलेकी तरह स्थूल हो जाती हैं। बहुतसे रोगियोंके शरीरमें मैल इस तरह इकट्ठा नहीं होता कि वह बाहरी अवयवोंके

देखनेसे जाना जा सके। बल्कि वह शरीरके अवयवोंके भीतर इकट्ठा होता है। ऐसे रोगियोंके शरीरमें मैलके ऊपर कहे हुए चिह्न प्रकट नहीं होते, बल्कि दूसरे प्रकारके ही चिह्नोंसे उनके शरीरमें इकट्ठे हुए मैलकी पहिचान की जाती है। अर्थात् आकृति तो उनकी भी बिगड जाती है, मगर आकृति बिगडनेके अतिरिक्त उनके शरीरमें जहाँ तहाँ सिकुडनें भी पड जाती हैं, अर्थात् खाल ढीली मालूम होती है। जिनके शरीरमें मैल नहीं होता उनके मुखपर अथवा मस्तकपर एक भी झुर्री नहीं होती। बल्कि उनका मुखमंडल शुद्ध और साफ मालूम होता है। उसपर चर्बीकी पतली गद्दी नहीं मालूम होती। उनकी आँखें स्वच्छ और निर्मल होती हैं, और उनमें नसोंकी रेखायें सी नहीं मालूम होतीं। इसके अतिरिक्त उनकी नाक मुखके ठीक बीचों बीच सीधी होती है और अत्यंत पतली या अत्यत मोटी नहीं होती। उनका मुँह सदैव बंद रहता है। वे कभी मुँह फुलाकर नहीं हाँफते। इसी प्रकार जिनके शरीरमें मल संचित होता है नींदमें उनका मुँह जैसा फैला हुआ या खुला हुआ रहता है वैसा इनका नहीं रहता। और भी, मैलसे रहित शरीरवाले पुरुषोंके होठ सुंदर और सुडौल होते है, किंतु मैलसयुक्त शरीरवाले रोगियोंके या तो बहुत मोटे मोटे होंठ होते है और मुँहको ढाँकनेके सुन्दर ढक्कनकी नाई नहीं जान पडते। जिन व्यक्तियोंका शरीर मैलरहित होता है उनका मुख अंडेकी आकृतिके समान कुछ कुछ लम्बाई लिए हुए गोल आकार-का होता है। उसमें गड्ढे नहीं होते और जबडा तथा गर्दन दोनों एका-कार नहीं मालूम पडते, बल्कि उन दोनोंको स्पष्ट रीतिपर अलग अलग बतलाती हुई एक रेखा ठीक कानके नीचे तक आती है। उनकी ठुड्ढी गोल होती है। नीचेकी तरफ गड्ढा पडे, इस तरह तिकोनी नहीं मालूम पडती। उनके सिरका पिछला भाग और गर्दन दोनों मिलकर एक होगई हुई नहीं दिखाई देनी चाहिए, बल्कि उन दोनोंको अलग अलग करने-

वाली बीचमें एक स्पष्ट रेखा होनी चाहिए। जिस व्यक्तिके शरीरमें मैल इकट्ठा हो गया होगा वह अपनी गर्दनको दायें बायें सुगमताके साथ घुमा फिरा नहीं सकेगा। गर्दन घुमाते फिराते समय यदि गर्दनकी खाल तनतनाने लगे तो समझ लेना चाहिए कि शरीरमें मैल एकत्र हो गया है। ऊपर देखते समय और नीचे देखते समय गर्दनकी आगे पीछेकी खाल तनतनानी नहीं चाहिए। जिसके शरीरमें मैल एकत्र नहीं होगा उसके मुखका रंग फीका या पीला अथवा बहुत अधिक लाल नहीं होगा। जो रोगी है अर्थात् जिसके शरीरमें मैल इकट्ठा होगया है उसके मुखका रंग फीका या पीला अथवा बहुत अधिक लाल होगा। किसी किसी समय मुखका रंग काला सरीखा भी पड जाता है। शरीरका रंग यदि बहुत चमकने लगे तो वह भी शरीरके भीतर मैल इकट्ठे होनेका लक्षण है। रोगरहित मनुष्यका मुंह बुढापे तक ताजा और प्रफुल्लित रहना चाहिए।

जिन व्यक्तिके शरीरमें बहुत अधिक मैल सञ्चित होगा उसके अंग प्रत्यंगमें फुर्ती नहीं होगी। उसे सदैव गीदडकी नाई पस्त पडे रहनेकी ही इच्छा होगी। पानीका एक लोटा भरनेकी यदि आवश्यकता हो तो जहाँतक दूसरा कोई उस कामको कर देगा वहाँतक वह व्यक्ति स्वयं उस कामको नहीं करना चाहेगा। हाथ पैर हिलानेकी उसे इच्छा ही नहीं होगी। जबतक कहीं जाने आनेके लिए सवारी मिल सकेगी तबतक उसकी श्रद्धा चार कदम पैदल चलनेकी कभी नहीं होगी। हाथ पैर हिलाना तो मानों उसे मृत्युके समान दुखदाई मालूम होगा।

ऊपर जैसा कहा जा चुका है वैसा यदि शरीरका वर्ण और मुखाकृति किसी व्यक्तिकी बिगडी हुई हो और शरीरके अवयवोंमें फुरती तथा चंचलता न रही हो, तो यह निश्चय समझ लेना चाहिए कि उस व्यक्तिके शरीरमें मैल इकट्ठा हो गया है।

मातापिताके अनुचित आहार-विहारसे बहुतसे बालकोंके शरीरमें गर्भमें ही मैल सञ्चित होकर आता है। अत एव जन्म लेनेके समयसे ही वे बालक बीमार रहते है। ऐसे बालकोंमेंसे अधिकांशकी मृत्यु बालकपन अथवा युवावस्थामें हो जाती है।

(अनुचित आहार-विहारसे ही शरीरमें मैल इकट्ठा होता है) क्योंकि अनुचित रीतिपर किया हुआ आहार पेटमें जाकर ठीक ठीक पच नहीं सकता और इस लिए वह शरीरमें मैल उत्पन्न करनेका कारण हो जाता है। अत एव जो लोग शरीरमें मैल इकट्ठा न करना चाहते हों उन्हें आगे लिखी गई बातोंके अनुसार अनुचित आहार करना छोड देना चाहिए। जब एक बार शरीरमें मैल इकट्ठा हो जाता है तब पेट और मलोत्सर्ग करनेवाली इन्द्रियाँ दुर्बल पड जाती हैं। बादको यदि उचित रीतिपर आहार किया भी जाता है तो वह ठीक ठीक नहीं पचता, और जब वह ठीक ठीक नहीं पचता तो शरीरमें और अधिक मैल उत्पन्न करता है। इस प्रकार एक बार जब थोडासा भी मैल शरीरमें इकट्ठा हो जाता है तो फिर मैलके उत्पन्न होने और संचित होते रहने-का काम बड़ी शीघ्रताके साथ चलता है। जिसका परिणाम यह होता है कि नाना प्रकारके रोग शरीरमें बारबार उत्पन्न होने लगते हैं। बहुत से बालक जो बारंबार विविध रोगोंसे पीडित होते है, इसका कारण यही है कि उनके शरीरमें निरतर मैल इकट्ठा होता रहता है।

शरीरके भीतर जो मैल इकट्ठा हो जाता है उसे बाहर निकालनेके लिए शरीरके भीतरके अवयव स्वयं कई बार चेष्टा करते है। मुंह पर मुँहासोंका निकलना, जगह जगह फोडे-फुंसियाँ निकल आना तथा खालपर खसखसी दानोंका जाहिर हो आना, यह सब भीतरके मैलको बाहर निकालनेके लिए शरीरके अवयवोंका प्रयत्न समझना चाहिए। ऐसी अवस्थामें यदि अन्यान्य प्रकारसे शरीर स्वस्थ भी हो, तब भी यह

निश्चय समझ लेना चाहिए कि शरीरके भीतर मैल इकट्ठा हो गया है। शरीरकी खाल जो इस तरह पर शरीरके भीतरसे मैलको बाहर निकालनेका प्रयत्न करती है उसे उसके इस प्रयत्नमें सहायता पहुँचानेके बदले जो लोग मैलको बाहर निकलने देनेसे रोक देते हैं वे मानो शरीरके भीतर मैलको इकट्ठा रखना ही पसंद करते हैं। उनके इस उद्योगसे मैल वहाँसे हटकर कोई दूसरा रास्ता ढूंढता है और फेफड़ोंमें पहुँचकर या अन्य किसी जगहमें आकर श्वास या अन्य कोई भयंकर बीमारी उत्पन्न करता है।

प्रकृति दस्तोंके रूपमें भी शरीरके भीतर इकट्ठे हुए मैलको बाहर निकालनेका प्रयत्न किया करती है। बहुतसे वैद्य और डाक्टर ऐसी दशामें अफ़ीम मिली हुई या अन्य कोई ऐसी ही ओषधि देकर दस्त बंद करनेकी चेष्टा किया करते हैं। इसमें संदेह नहीं कि उक्त प्रकारकी ओषधिसे दस्त बंद तो अवश्य हो जाते हैं, परंतु शरीरसे बाहर निकलता हुआ मल पीछे हटकर थोड़े दिन या थोड़े महीनोंके बाद किसी दूसरे मार्गसे बाहर निकलनेकी चेष्टा करता है और दस्तोंसे भी भयंकर कोई व्याधि उत्पन्न करता है।

पैरों अथवा हाथोंका पसीजना इस बातका प्रमाण है कि शरीरके भीतर मैल इकट्ठा हो गया है। इसीतरह हाथों पैरोंका ठंडा रहना भी शरीरके भीतर मैल संचय होनेका लक्षण है। ऐसी अवस्थामें इस शरीरके भीतर संचित हुए मैलको बाहर निकालनेकी चेष्टा करना ही रोग मेटनेका उत्तम प्रयत्न है, किन्तु यदि दवाके द्वारा हाथों पैरोंमें पसीनेका आना रोका जाय तो यों समझना चाहिए कि हाथोंपैरोंके द्वारा जो शरीरका मैल पसीनेके रूपमें बाहर निकल रहा है वह रोका जाता है। यह मैल जब इसतरह बाहर निकलनेसे रोका जाता है तब वहाँसे हटकर गला सूज जानेकी व्याधि उत्पन्न करता है, अथवा सिरमें कोई रोग उत्पन्न करता है। कभी कभी यह मैल फेफड़ोंमें, हृदयमें अथवा दूसरे किसी भीतरी अवयवमें पहुँचकर उन अवयवोंमें कोई रोग उत्पन्न करता है।

खाँसीका होना अथवा बहुत अधिक कफका पड़ना भी शरीरमें इकट्ठे हुए मैलका सूचक है।

खाँसीवाले व्यक्तिके यदि कफ अच्छी तरह निकलता है, तो उसे बहुत कुछ लाभ पहुँचता है, क्योंकि इस रीतिसे शरीरके भीतरका मैल बाहर निकल जाता है। किंतु यदि कफको बाहर निकाले बिना ही किसी दवाके बलसे खाँसीको एकाएक बंद कर दिया जाय तो जाहिरमें खाँसी मिटगई मालूम होगी, लेकिन परिणाममें शरीरकी अवस्था और अधिक खराब हो जायगी। और यही कारण है जो पहले एक बार जिस ओषधिसे लाभ पहुँचा था, उससे फिर दूसरी बार या तीसरी बार कुछ भी लाभ नहीं पहुँचता।

शरीरमे किसी भी प्रकारकी कोई बेचैनी हो अथवा आलू मालूम होता हो, तो समझ लो कि शरीरके भीतर मैल एकत्र होगया है। शरीरमें जब जब कोई सामान्य अथवा भयकर व्याधि उत्पन्न हो जाय, तब तब यही समझना चाहिए कि शरीरके भीतर थोड़ा अथवा अधिक मैल इकट्ठा जरूर है। कई बार ऐसा देखनेमें आता है कि शरीरके भीतर सालहा सालतक मैल इकट्ठा होता रहता है और बीच बीचमें बहुत साधारणसे रोग हो होकर फिर दूर हो जाते है। इससे बहुतसे लोग यह समझ लेते है कि हम पूर्णरूपसे रोगरहित है। लेकिन यह बड़ा भारी भ्रम है। जो व्यक्ति समझदार है वे मुखकी, गर्दनकी, पेटकी और सारे शरीरकी कुरूपता और बेढालपना देखकर यह समझे बिना कभी नहीं रह सकते कि शरीरके भीतर मैल इकट्ठा हो गया है। यदि यह बात अच्छी तरह समझमें न भी आवे तब भी नीचे लिखे उपायोंको काममें लानेमें कोई हानि नहीं। रोगी और रोगहीन दोनों ही प्रकारके व्यक्ति इन उपायोंसे लाभ उठा सकते है। अतएव रोग मेटने और आरोग्यको बनाये रखनेकी इच्छा रखनेवालोंको उचित मालूम पड़े, तो इन निम्न-निर्दिष्ट उपायोंको निशंक होकर आजमाना चाहिए।

सञ्चित हुए मैलको निकालनेके उपाय।

यह बात इससे पहले कही जा चुकी है कि शरीरके भीतर नित्य प्रति जो मैल इकट्ठा होता रहता है उसे प्रकृति चार रास्तोंसे शरीरके बाहर निकाल देती है। कितना ही मैल तो 'कार्बोनिक गैस' अथवा भाप आदिके रूपमें फेफड़े बाहर निकाल देते हैं। कितना ही पसीनेके रूपमें खालके छोटे छोटे छेदों द्वारा शरीरके बाहर निकल जाता है। मूत्रेन्द्रियके मार्गसे मूत्रमें मिले हुए 'यूरिक एसिड' नामक विषैले तत्वके रूपमें भी बहुतसा मैल शरीरके बाहर निकलता रहता है, और सबसे अंतिम गुदाके मार्गसे शरीरका मल पाखानेके रूपमें नित्य बाहर निकल जाया करता है। शरीरमें जो रोग मौजूद हों उन्हें मिटानेके लिए तथा होनेवाले रोगोंको रोकनेके लिए उत्तम उपाय यही है कि इन ऊपर कहे हुए चार रास्तोंसे मैलको शरीरसे बाहर निकालनेके काममें प्रकृतिको सहायता दी जाय। अंडीका तेल पीनेसे अथवा जयपालकी गोली खा लेनेसे दस्त आ जाते हैं और भीतरका मैल पाखानेके रूपमें बाहर निकल जाता है। इसी तरह 'डाया फोरेटिक मिक्श्चर' 'एंटी पाइरीन' 'फिनासिटीन' अथवा इसी प्रकारकी कोई दूसरी दवाके खा लेनेसे पसीना आकर खालके छिद्रोंके मार्गसे शरीरके भीतरका मैल निकल जाता है। परन्तु ये सब दवाइयाँ विषैली होती हैं। इसलिए शरीरके भीतरसे मैल निकाल देनेके साथ ही साथ वे शरीरमें कमजोरी और शिथिलता भी उत्पन्न करती हैं, और शरीरके भीतर उनका विष पहुँचनेके कारण अन्यान्य प्रकारके रोगोंकी उत्पत्ति होती है। अतएव आधुनिक आरोग्यशास्त्रवेत्ता विद्वान् केवल उन्हीं उपायोंको प्रकृतिकी सहायता करनेवाले खरे उपाय मानते हैं जिनके काममें लानेसे शरीरके भीतरका मैल तो बाहर निकल जाय, परंतु शरीरमें और दूसरे रोग उत्पन्न न होने पावें। इनके अतिरिक्त दूसरे उपाय आरम्भमें लाभ

भी चाहे पहुँचाते हों, परंतु उनकी रायमें वे उपाय उत्तम और श्रेष्ठ नहीं है। अच्छा, तो अब संक्षेपसे यह बताना आवश्यक है कि उपर्युक्त आरोग्यशास्त्रियोंके मतसे खरे उपाय कौन कौनसे हैं।

फेफड़ोंके द्वारा शरीरके भीतरका मैल रातदिन बाहर निकला करता है। परतु बहुतसे लोग अपनी ही मूर्खताके कारण और अपनी ही कुटेवोंसे फेफडोंको कमजोर कर लेते है। शरीरका जो अवयव नित्य प्रति काममें आता रहता है वह बलवान् बना रहता है। विपरीत इसके जिस अवयवका नित्य नित्य उपयोग नहीं किया जाता वह दुर्बल पढ़ जाता है। जो लोग सीधे हाथका ही अधिकतर उपयोग किया करते हैं उनका बायाँ हाथ सीधे हाथकी अपेक्षा कमजोर पढ़ जाता है। इसी प्रकार जो लोग फेफडोंका बराबर उपयोग किया करते है उनके फेफडे बलवान् बने रहते है। लेकिन जो लोग फेफड़ोंका निरंतर उपयोग नहीं करते उनके फेफड़े कमजोर पड जाते है। यदि तलाश किया जाय तो सौमें नव्वे मनुष्य ऐसे निकलेंगे जो फेफड़ोंका ठीक ठीक उपयोग नहीं करते। कोई पूछे कि फेफड़ोंका ठीक ठीक उपयोग होता किस तरह है ? इस तरह होता है कि श्वास लेते समय जो वायु बाहरसे भीतर जाती है उससे फेफडे पूरे पूरे भरे जायँ। हवासे जब फेफढ़े पूरे पूरे भरे जाते है, तब पहलेपहल पेट और पेटके नीचेका भाग फूलता है। उसके बाद फिर छाती फूलती है। छोटे छोटे बालकोंको साँस लेते और छोडते देखनेसे यह बात समझमें आसकती है। क्योंकि छोटी उम्रके बालक प्रायः कुदरती तरीके पर साँस लेते है। लेकिन बड़े होनेपर उन्हें स्कूलमें टेढे झुककर बैठनेकी आदत पड़ जाती है, और वे कमर कसकर धोती बाँधने लगते है। इससे उनका पेट वगैरः दबा रहता है और इस कारण फेफडोंके नीचेका भाग भीतर गये हुए साँससे पूरा पूरा नहीं भर पाता। अतएव केवल छाती और फेफड़ोंका

ऊपरी भाग ही श्वास लेने और निकालनेका काम करता है। फेफड़ोंके नीचे-का भाग काममें न आनेके कारण दुर्बल पड़ जाता है। अतएव शरीरके आरोग्यके लिए जितनी हवाकी जरूरत है उतनी हवा फेफड़ोंमें नहीं आती, और परिणाम इसका फिर यह होता है कि शरीरके भीतरसे फेफड़ों द्वारा जितना मैल बाहर निकलना चाहिए उतना नहीं निकलता। इसलिए फेफड़ोंको पूरा पूरा हवासे भरनेकी और पूरा पूरा खाली करनेकी आदत प्रत्येक व्यक्तिको डालना बहुत जरूरी है। शास्त्रोंमें जो कहा गया है कि प्राणा-याम करनेवालोंका आरोग्य बढ़ता है और उनके अनेक प्रकारके रोग मिट जाते हैं, उसका अभिप्राय यही है कि फेफड़ोंमें पूरी पूरी हवा भरनेसे और पूरी पूरी निकालनेसे उनके द्वारा शरीरके भीतरका बहुतसा मैल नित्यप्रति बाहर निकल जाता है। जिन लोगोंको श्वासकी बीमारी होती है वे न तो पूरा पूरा श्वास ले सकते हैं और न निकाल ही सकते हैं, अतएव वे सदैव दुःख भोगते रहते हैं। जो व्यक्ति प्रत्येक श्वासके साथ फेफड़ोंको पूरा पूरा भरते और खाली करते हैं, उनका खाया हुआ आहार बड़ी अच्छी तरह पचता है, और उनके रोगी होनेकी संभावना बहुत कम रहती है। सुतरा लम्बा और गहरा साँस लेना प्रत्येक व्यक्तिके लिए परमोपयोगी और लाभदायक है। इस विचारसे लम्बा साँस खींचनेकी सबको आदत डालनी चाहिए। जो लोग खूब कसकर धोती या पायजामा पहनते हैं, उन्हें चाहिए कि कमरके ऊपरका वस्त्र और छातीके ऊपरका कपड़ा ढीला पहरनेका अभ्यास डालें। और भी, बूढ़ोंकी तरह झुककर बैठनेकी आदत परम हानिकारक है। इसलिए उसे भी छोड़ देना चाहिए। जो लोग लम्बा श्वास प्रश्वास लेनेकी आदत डालना चाहते हों उन्हें नीचे लिखी रीति-पर आरंभ करना चाहिए।

प्रातःकाल उठकर जो घरमें सुभीता हो तो घरमें और नहीं तो दूसरी किसी ऐसी जगहमें जहाँ स्वच्छ हवा आती हो, चित्त लेट जाओ।

तकिया रखनेकी जरूरत नहीं है । (कमरके ऊपरका कपडा ढीला कर दो, और शरीरके सभी अंग प्रत्यंगोंको ढीला छोड़ दो । हाथोंको दोनों तरफ लंबा लंबा फैला दो । इसके उपरात प्रसन्न चित्तसे नाकके दोनों छेदोंकी राहसे धीरे धीरे भीतरको श्वास खींचो ।) पहले तो धीरे धीरे पेटको भीतर खींचे हुए श्वाससे भरो । पेट भर जानेके बाद फिर भी श्वास खींचते रहो, और तब तक खींचो जब तक कि छाती भी हवासे पूरी पूरी न भर जाय । छातीका ऊपरका भाग पूरा पूरा भरजाने तक श्वास बार बार खींचते रहो । इस रीतिसे फेफड़ोंमें जितनी हवा भरी जा सके उतनी भरो । इसके उपरात फिर नाकके छेदोंसे धीरे धीरे फेफड़ोंमें भरी हुई वायुको पूरापूरा बाहर निकालो । यह श्वास लेने और निकालनेकी क्रिया पाँच मिनिटसे लेकर दस मिनिट तक करो । बहुतसे दुर्बल फेफडेवाले व्यक्ति एक ही दो वेर इस रीतिसे श्वास लेने और निकालनेमें हाँफ जायँगे और व्याकुल होकर श्वास प्रश्वास लेना बंद कर देंगे । परंतु इस क्रियासे हाँफने लगना ही परम लाभदायक है । अभ्यास हो जानेपर इस तरह श्वास प्रश्वास लेना फिर परम सुगम हो जायगा । आरम्भमें बहुतसे लोगोंके फेफडे दो या तीन सेकिंडमें ही हवासे पूरे पुरे भर जायँगे, अर्थात् दो या तीन सेकिंडमें जितनी हवा श्वासके साथ भीतर जा सकती है उससे अधिक फेफडोंमें नहीं समा सकेगी । मगर धीरे धीरे श्वासके द्वारा खींची गई हवासे फेफड़ोंके भरनेका समय बढता जायगा । पहले अठवाडेमें श्वास खीचकर फेफडोंको भरनेमें चार सेकिंड और खाली करनेमें भी चार ही सेकिंडका समय लगाना चाहिए । दूसरे अठवाड़ेमें छः सेकिंड, तीसरेमें आठ सेकिंड, और फिर चोथेमें दस, इसी तरह फेफड़ोंको हवासे भरने और खाली करनेका समय उत्तरोत्तर बढाते जाना चाहिए । शनैः शनैः जब अभ्यास बढ़ जायगा तो आधे मिनिट तक खींची गई हवा फेफड़ोंमें भर सकेगी, और इतना ही समय फेफडोंको

हवासे खाली करनेमें लगा करेगा। बहुतसे बढ़े हुए अभ्यासवाले व्यक्तियोंके फेफडोंमें दो मिनिट तक जितनी वायु खिच सके उतनी भर जायगी। इसलिए धीरे धीरे अभ्यासको बढाना ही मुख्य है। रात्रिको सोते समय भी यही क्रिया की जाय। और दिनमें जब अवकाश मिल सके तभी इसे कर लेना लाभदायक होगा। जितनी हो सके उतनी अधिक वायु फेफडोंमें जानेसे और फिर फेफडोंके पूरा पूरा खाली होनेसे खून बहुत अधिक शुद्ध होता है, आरोग्यकी वृद्धि होती है, बुद्धि विशुद्ध होती है, मन स्वस्थ और विचारशक्ति तीव्र होती है। इनके अतिरिक्त और भी बहुतसे लाभ होते है।

कसरत करनेसे भी फेफडोंमें अधिक वायु भरनेका कार्य होता है। दौड़ने, कूदने, तैरने और अन्यान्य प्रकारकी कसरतोंसे भी सॉस आने जानेका काम खूब तेजीके साथ चलता है जिससे कि बहुतसी वायु फेफडोंमें भरती और बाहर निकलती है, और शरीरका मैल बहुत कुछ बाहर निकल जाता है। इसलिए शुद्ध हवामें कसरत करना भी परम लाभदायक है।

ऊपर कही हुई रीतिसे श्वास लेने और निकालनेकी तथा कसरतके द्वारा फेफडोंमें वायु भरने और निकालनेकी आदत डालनेसे शरीरके अनेक रोग मिट जाते है और नये रोग उत्पन्न होनेसे रुक जाते है।

अमेरिकामें श्वास खींचने और रोकनेका एक यत्र बन गया है। इस यंत्रका नाम है 'स्पाइरो मीटर'। इस यत्रके साहाय्यसे बहुत अधिक हवा श्वासके साथ भीतर खींचकर फेफडोंमें भरी जा सकती है और रोकी जा सकती है। इस लिए जो व्यक्ति समर्थ हों, उन्हें उक्त यत्रसे भी लाभ उठाना चाहिए।

शरीरमेंसे मैल निकालनेवाला दूसरा अवयव है 'मूत्रपिण्ड' अर्थात् Kidneys। अब इस 'मूत्रपिण्ड' नामक अवयवके द्वारा शरीरसे मैल निकालनेकी क्रियाके विषयमें विचार करना चाहिए। जितना

चाहिए उतना अथवा उससे अधिक जल पीनेसे 'मूत्रपिण्ड' के द्वारा शरीरका भीतरी मैल निकलता है। युरोपमें कितने ही झरनोंका पानी उत्तम और गुणकारक कहा जाता है। इस लिए वहुतसे रोगी उक्त झरनोंके स्थानोंमें जाकर हफ्तों अथवा महीनों रहते हैं। वहाँ रहकर इस धारणासे कि वहाँका पानी उत्तम और गुणकारी है तथा उसके पीने-से रोग मिट जाते हैं वे रोगी जितना पीना चाहिए उसकी अपेक्षा अधिक पानी पीते है। अब बात असलमें यह है कि इन जगहोंका पानी दूसरी जगहोंके पानीके समान ही शुद्ध होगा, अथवा कुछ अधिक शुद्ध होगा, परन्तु रोगोंको दूर करनेवाला कोई खास गुण उसमें नहीं होता। लेकिन उस पानीको रोग मिटानेवाला समझकर रोगी लोग मामूलसे अधिक परिमाणमें पीते हैं। नतीजा इसका यह होता है अधिक परि-माणमें जल पीनेसे 'मूत्रपिण्ड' अर्थात Kidneys की क्रिया बढती है। यानी 'मूत्रपिण्ड' से बहुत अधिक परिमाणमें मूत्र निकलकर शरीरके मलको बाहर निकालता है। मूत्रके साथ शरीरके भीतर इकट्ठा हुआ मैल जब अधिक परिमाणमें बाहर निकल जाता है तब रोग भी मिटने लगता है। यदि रोगी लोग इन स्थानोंमें न जाकर और किसी शुद्ध वायु-वाले स्थानमें रहकर उतना ही जल पीवें, तो उन स्थानोंमें भी उनका रोग उसी तरह मिट जायगा। मतलब यह है कि (चाहे जिस स्थानमें रोगी हो, यदि वह अधिक परिमाणमें जल पियेगा तो 'मूत्रपिण्ड' अधिक मूत्र बाहर निकालेगा, और मूत्रके साथ शरीरके भीतरका संचित विष बाहर निकल जानेसे रोग निस्सन्देह मिट जायगा। इस सारी विवेच-नाका तत्त्व यह निकला कि अधिक परिमाणमें जलका पीना शरीरके भीतर इकट्ठे हुए मैलको बाहर निकालनेका दूसरा उपाय है।)

अब विचारनेकी बात यह है कि जल किस तरह पीना चाहिए। बहुतसे व्यक्ति भोजनके समय एक आध लोटा जल पी लेते है और भोजनके पीछे फिर भी एक दो लोटा चढा जाते है। कितु इस रीतिपर

जल कभी नहीं पीना चाहिए। भोजनके समय अधिक पानी पीनेसे और भोजनके उपरान्त भी तुरत वहुतसा पानी पी लेनेसे पेटके भीतर भोजन ठीक ठीक नहीं पचता और इससे पेटकी पाचनशक्ति भी मन्द पड जाती है, जिन लोगोंकी पाचनशक्ति कमजोर हो वे यदि भोजनके समय बिल्कुल भी जल न पियें तो वहुत उत्तम हो। भोजनके उपरांत एक या दो घटेके भीतर ही पानी पी लेना किसी भी व्यक्तिके लिए लाभदायक नहीं हो सकता। इस लिए अधिक जल पीनेका प्रयोग करनेवालोंको चाहिए कि भोजनके अच्छी तरह पच जानेके उपरात कई बेर करके थोड़ा थोड़ा पानी पिएँ। अपने यहाँके आचार्योंने भी कहा है—"जीर्णे वारि बलप्रदम्"। अर्थात् अन्नके पच जानेपर पिया गया जल शरीरमें बल लाता है। इस लिए भोजन करनेके तीन घटे वाद जलका पीना अधिक उपयोगी है। तीन घटे वाद भी जो जल पिया जाय वह एकदमसे वहुतसा न पिया जाय वल्कि आध आध घटेमें एक एक कटोरी जल पीना लाभ पहुँचानेवाला है। प्रातःकालके समय जब कुछ भी न खाया हो उस समय एक सेर अथवा दो सेर तक जल पी लिया जाय तो पेट और मूत्राशय अच्छी तरह साफ हो जायँगे। किन्तु जिनकी पचनशक्ति दुर्बल है, उन्हें इस तरहसे निहार मुँह सेर या दो सेर जल एक दमसे नहीं पी जाना चाहिए, वल्कि थोडा थोडा करके पीना चाहिए। और भी एक बातका खयाल रखना चाहिए, वह यह कि इस प्रकारसे जो जल पिया जाय वह अत्यंत अधिक ठढा न हो। अत्यंत अधिक ठंढा पानी पेटको कमजोर कर देता है। जितना ठढा पानी कुएका होता है बस उतना ही ठढा पीना चाहिए। कुएके ताजी पानीसे अधिक ठंढा पानी नुकसान करता है, इसी लिए जो लोग प्रातःकालको पानी पिया करते हैं वे रातको ढककर रक्खा हुआ पिया करते है। जो लोग बिल्कुल निरोग है उन्हें दिन भरमें साढे छ सेर पानी पी लेनेका अभ्यास करना चाहिए। दाल, कढी, और रसेदार तरकारी आदि

नरम भोज्य पदार्थामें जो जल होता है उसको शामिल करके साढे छः सेर जल पीना उचित है। लेकिन ऊपर कही हुई रीतिपर जल पीनेसे जितना लाभ होता है उससे कहीं अधिक लाभ, जब तक हम जागते रहें, तब तक बराबर दो दो मिनिट या चार चार मिनिटके बाद एक एक चम्मच पानी पीनेसे होगा। मगर जो लोग इस तरह पानी पीनेका नियम करना चाहें उन्हें फिर इसकी जरूरत नहीं कि भोजनके उपरांत तीन घंटे तक पानी पिएँ ही नहीं। बल्कि वे भोजन करनेके उपरात तुरत ही एक एक चम्मच पानी दो दो या चार चार मिनिटके उपरांत पीना शुरू कर दें। इस तरह एक एक चम्मच करके पानी पीनेसे शरीरके भीतर जो विष इकट्ठा हो गया होगा वह पिघल जायगा, पेटमें जो मल बँध गया होगा उसके ढीले पड़ जानेसे कब्ज मिट जायगा, शरीरकी चमडी स्वच्छ हो जायगी, मुँह पर तेज आजायगा, शरीरका वजन बढेगा, खून शुद्ध होकर तेजीके साथ शरीरमें दौड़ेगा, नींद अच्छी तरह आवेगी, श्वास-प्रश्वासकी क्रिया खूब अच्छी तरहसे होने लगेगी, हृदयकी गति तेज हो जायगी और चित्तमें प्रसन्नता आवेगी। अधिक समय तक यदि यह प्रयोग जारी रक्खा जायगा तो जिनके शरीरमें खून कम होगा उनका खून भी बढ़ेगा। पीनेका जल चूनेके परमाणुओंसे रहित जितना शुद्ध होगा उतना ही अधिक और जल्दी लाभ पहुँचावेगा। भापसे उडाया हुआ पानी सबसे अधिक शुद्ध होता है। इसलिए जिन्हें वह पानी मिल सके उन्हें उसका उपयोग करना चाहिए, नहीं तो फिर जैसा जल सुभीतेसे मिल सके वैसा काममे लाना चाहिए। कुएके मधुर अथवा खारे पानीकी अपेक्षा बरसातका मीठा पानी कहीं अधिक उत्तम और लाभदायक होता है। दिनमें अथवा रातमें ऐसा कोई भी समय नहीं है जब कि यह क्रिया न की जा सकती हो। इस रीतिपर जल पीनेकी विधिका जिन्हें पूरा पूरा लाभ प्राप्त करना हो वे एक दमसे एक या आधी कटोरी जल भी न पीएँ। ऊपर कही गई रीतिसे

यदि वे जल पीना जारी रक्खेंगे तो उन्हें लाभ हुए विना कभी नहीं रहेगा। बल्कि जिन लोगोंको तम्बाकू अथवा अफीमका दुर्व्यसन होगा उनका वह व्यसन भी इस जल पीनेकी क्रियासे छूट जायगा।

शरीरमें रोग उत्पन्न करनेवाले मलको बाहर निकालनेवाला तीसरा अवयव मोटी आँत अर्थात् मल विसर्जन करनेवाली इन्द्रिय है। इस इन्द्रियमें इकट्ठा हुआ मैल स्वाभाविक रीतिपर जब बाहर नहीं निकलता है तो जहाँका तहाँ इकट्ठा होता जाता है। इसके बाद सडनेसे और अन्यान्य कारणोंसे उसमें जब उष्णता उत्पन्न हो जाती है तो उसमें जो जलका भाग रहता है वह सूख जाता है—सख्त पड जाता है, और इसलिए अपने आपसे बाहर नहीं निकल सकता। परिणाम यह होता है कि पेटमें कब्ज बढता जाता है। मोटी आँतको धोनेवाले यंत्रसे यह इकट्ठा हुआ मल बहुत अच्छी तरह धोकर साफ किया जा सकता है। लेकिन मोटी आँतको धोकर साफ करनेकी क्रिया जिन्हें सुगम न मालूम पडती हो वे नीचे लिखी हुई क्रियाका उपयोग करें, जिससे मलाशयमें उत्पन्न हुई गर्मी शांत हो जायगी और मलका बाहर निकलना संभव हो जायगा।

बाजारसे एक जस्तका बना हुआ टब खरीद लेना चाहिए। जो लोग टब न खरीद सकते हों वे ऐसी एक पतीली लेकर काम चला सकते है जिसमें वे अच्छी तरह बैठ सकें। टबमें उसकी एक बाजूसे झुककर और सब कपडे उतार कर (धोती भी खोलकर) बैठ जाना चाहिए। जिनके यहाँ टबके बदले बड़ी पतीली होवे वे पतीलीको दीवारके पास रखकर उसमें बैठें, जिससे कि दीवारका तकिया लगानेको मिल जाय। लेकिन यह कुछ जरूरी ही नहीं समझना चाहिए कि सहारा लगाकर बैठा जाय। जिनकी इच्छा न होवे सहारा न लगावें। टब या पतीलीमें पानी इतना भरना चाहिए कि टूँडीसे लेकर जाँघोंतकका भाग पानीमें डूब जाय। टूँडीसे ऊपर एक या दो अंगुल पानी हो तो कोई हर्ज नहीं। टब या पतीलीका

पानी इतना ठंढा हो जितना कि ८४ डिग्री फेरिन हाइटसे लेकर ६८ डिग्री फेरिन हाइट तक हो सकता है । जिनके यहाँ पानीकी गर्मी मापनेवाला थर्मामीटर न होवे वे ऐसा करें कि जितना ठढा पानी उनके यहाँके मिट्टीके घड़ोंमें होता है, उतना ठंढा पानी टबमें भर दें । बहुतसी जगहोंमें ठढमें घडोंका पानी ६८ डिग्री फेरिन हाइटसे भी अधिक ठढा होजाता है । उस अवस्थामें धातुके वर्तनमें रक्खा हुआ अथवा कुएका ताजा जल काममें ले आना चाहिए। कमजोर अथवा बुड्ढे आदमी बहुत ठंढा पानी बर्दाश्त नहीं कर सकते, इसलिए आरंभमें उन्हें कुएके ताजे पानीके तुल्य पानीको काममें लाना उचित है। जैसे जैसे ठढा पानी बर्दाश्त करनेकी ताकत बढ़ती जाय वैसे वैसे अधिक ठंढा पानी व्यवहारमें लाया जा सकता है । ठंढे पानीसे भरे हुए टबमें या पतीलीमें बैठकर एक मोटी तौलियासे टूँडीके नीचेका भाग और दोनों तरफके पेड़ू बिना रुके हुए फुर्तीके साथ खूब रगडना चाहिए । रगढते वक्त बहुत जोर लगानेकी जरूरत नहीं, सिर्फ जल्दी जल्दी और बिना रुके हाथ चलाते रहनेकी जरूरत है, जिससे कि रगड़े जानेवाले अंगमें साधारण रीतिपर खून तेजीसे दौडने लगे। आरम्भमें पाँच मिनिटसे लेकर दस मिनिट तक इस तरह पेढू और टूँडीसे नीचेके भागको रगडकर स्नान करना चाहिए । धीरे धीरे फिर पन्द्रह बीस मिनिट अथवा और अधिक समय तक टबमें बैठे रहनेमें कुछ हानि नहीं। पानी यदि बहुत ठंढा न हो तो आध घंटे अथवा घंटे भर तक बैठे रहनेमें भी लाभ ही होगा। बहुतसे कमजोर व्यक्तियों अथवा बालकोंको सिर्फ दो या तीन मिनिट बैठना ही काफी है । पेटसे ऊपरके अंगमें अथवा टाँगोंमें सर्दी न चढ जाय, इसलिए पैरोंपर कम्बल आदि कोई गर्म कपडा डाल लेना चाहिए, और इसी तरह ऊपरके अंगको भी किसी गर्म कपड़ेसे ढक लेना उचित है। स्नान कर चुकनेपर टबमेंसे उठकर भीगे हुए अंगमें गर्मी लानेकी जरूरत है। इस

सके तो, लोग यह कर सकते हों वे कहीं खुली जगहमें जाकर कुछ व्यायाम करें तो उत्तम। यदि बाहर जाकर व्यायाम करना न बन पड़े, तो घरमें ही टहलकर शरीरको गरम कर लेना चाहिए। इससे शरीरमें थोड़ी गर्मी आ जायगी। जो लोग इतना भी न कर सकते हों वे स्नान करनेके बाद कपड़ा ओढ़कर चुपचाप सो जायँ। कम जोर व्यक्ति यदि स्नानके बादसे शरीरको इतने जोरसे न रगड़ सकें कि गर्मी आ जाय, तो किसी दूसरेसे रगड़वा लेना उचित है।

इस तरहसे पेड़ और टूँडीके नीचेके भागको रगड़कर दिनमें एक बेर, दो बेर या तीन बेर स्नान करना चाहिए। इसमें केवल उतनी ही देर बैठना चाहिए जितनी देर बैठा जा सके, तथा पानी भी उतना ही ठंढा होना चाहिए जितना सहन हो सके। टबका पानी रोजका रोज बदल दिया जाय।

इस कटि-स्नानसे पेड़में और पेटमें जड़ जमाकर बैठा हुआ स्नायु-दौर्बल्य नामक रोग, तथा अतिसार, बवासीर, मरोड़, अण्डकोश, गर्भाशय, मूत्राशय और जननेन्द्रियके समस्त रोग एवं अन्यान्य व्याधियाँ भी मिट जाती हैं। गर्भाशयके बहुतसे रोगोंमें तथा विविधप्रकारके स्त्री-रोगोंमें इस स्नानसे बहुत लाभ पहुँचता है। ज्ञानतन्तु-सम्बन्धी रोगोंमें तथा मस्तिष्क-सम्बन्धी व्याधियोंमें तो इस स्नानकी क्रियासे विशेषरूपेण लाभ होता है। रोगकी न्यूनाधिकताके अनुसार यह स्नानकी क्रिया भी थोड़े अथवा अधिक समय तक जारी रखनी चाहिए। केवल दो चार दिन करनेके उपरान्त ही अश्रद्धाके साथ छोड़कर नहीं बैठ रहना चाहिए।

ऊपर कही गई स्नानकी विधिसे कुछ भिन्न नीचेकी विधि है। यह विधि स्त्रीपुरुषोंके जननेन्द्रियसम्बन्धी रोगोंमें अत्यंत लाभ पहुँचानेवाली है।

ऊपरकी विधिमें जो टब या पतीली कही जा चुकी है उसमें लकड़ीकी एक छोटी पटली अथवा चौकी रख देनी चाहिए, या जरा ऊँचे पायोंवाली लकड़ीकी तिपाई, चौकी या ऐसा ही कोई दूसरा काठका आसन

बिछा देना चाहिए। इसके उपरात टबमें पानी भरना चाहिए। पानी इतना भरा जाय कि वह टबमें बिछी हुए लकड़ीकी पटली अथवा चौकीके किनारे तक ही पहुँचे, ऊपर न आवे। इसके बाद रोगी पटली या चौकीके ऊपर बैठ जाय। बैठनेके बाद एक मोटी तौलियाको, या गाढेके गमछेको पानीमें भिगोकर उससे जननेन्द्रियको धीरे धीरे रगडकर धोवे। तौलियामें जितना अधिक पानी आ सके, उतना भरना चाहिए। समूची जननेन्द्रियको अथवा उसके भीतरके आर्द्र चर्मको न धोवे। बल्कि मूत्रेन्द्रियके उस घूँघट मात्रको ही धोवे, जो भीतरके गीले चमडेको ढके रहता है। इसका खूब ध्यान रक्खे कि मूत्रेन्द्रियका केवल यह घूँघट-वाला भाग ही धोया जाता है। दूसरे किसी भागको अथवा भीतर खोल कर कभी नही धोना चाहिए। घूँघटका भाग भी हलके हाथसे धीरे धीरे रगड़कर धोया जाय, कड़े हाथसे नहीं। तौलियाका पानी समाप्त हो जाय कि फिर उसे पानीमें डुबाकर धोना जारी रक्खा जाय। इस प्रकार बारबार मूत्रेन्द्रिय धोना चाहिए। इस स्नानकी क्रियामें पैर, जंघा, और इसी तरह शरीरका ऊपरी भाग भी सूखा ही रह जायगा। नितम्ब भाग या चूतर यदि थोडेसे भीग जायँ तो कुछ हर्ज नहीं। स्त्रियोंको ऋतुकालमें यह स्नान नही करना चाहिए। इस स्नानके लिए पानी ५० से लेकर ६० डिग्री फेरन हाइट तककी ठढवाला काममें लाना चाहिए। यदि इतना ठंढा पानी न मिले तो फिर जैसा मिले वैसा ही पानी काममें ले आना चाहिये।

रोगीकी अवस्था और उम्रके अनुसार यह स्नान दस मिनिटसे लेकर एक घटे तक किया जा सकता है। जाडोंकी ऋतुमें रोगीको ठढ न लग जाय इस बातका विशेष रूपसे खयाल रखनेकी जरूरत है। अत-एव ठढसे बचानेके लिए उसके पैर और ऊपरी अंग गर्म वस्त्रसे ढक देने चाहिए। इस स्नानमें जितने ठंढे पानीका उपयोग किया जायगा, उतना ही अधिक लाभ होगा। किंतु फिर भी इतना ठढा पानी न होना

चाहिए कि जो स्नान करनेवाले रोगीके हाथको सहन न हो सके। गर्मीकी ऋतुमें जैसा और जितना ठंढा जल मिल सके, उतना काममें ले आना चाहिए। उन दिनों यदि कम ठंढा पानी ही मिल सकता हो, तो यह शंका न करनी चाहिए कि लाभ कम होगा। क्योंकि गर्मीकी ऋतुमें पानीकी गर्मी बाहरकी गर्मीसे फिर भी कम रहती है, इसलिए लाभ यथेष्ट होता है।

इस स्नानकी क्रियामें टबके भीतर जो पटली या चौकी बिछाई जाय, वह इतनी ओछी न हो कि थोड़ासा ही पानी डालनेसे काम चल जाय। टबमें सवा मन या डेढ मन पानी भरा जा सके, इतनी ऊँची वह होनी चाहिए। टबमें यदि बहुत थोडासा ही पानी भरा जायगा तो वह बहुत जल्द गर्म हो जायगा, और उस गर्म पानीको काममें लानेसे यथेष्ट लाभ नहीं होगा।

यह स्नान स्त्रियोंको जैसा लाभदायक है वैसा ही पुरुषोंको भी है। पुरुषोंको चाहिए कि स्नानके समय वे अपनी मूत्रेन्द्रियके सिरेकी खालको अँगूठे और उसके पासकी अंगुलीसे पकड़कर जरा आगेको खींच लें और फिर उसे धीरे धीरे रगडकर धोवें। इस बातका ध्यान रहे कि यह स्नान ठीक उसी रीतिपर किया जाय जो कि यहाँ लिखकर बतलाई गई है। नहीं तो सारा समय और परिश्रम व्यर्थ जायगा, और सम्भव है कि लाभ होनेके बदले उल्टी हानि हो जाय।

शरीरके भीतरी अंगोंमें जिनके विकृति हो गई हो अथवा सूजन या दाह होती हो ऐसे रोगियोंकी, अथवा पुराने दबे हुए रोगोंके उभर आनेसे जिनके शरीरमें दाह अधिक होती हो ऐसे रोगियोंकी भी, पहली ही बारके स्नानमें वह सब भीतरी दाह प्राय. नीचेको खिच आवेगी, और ऐसा मालूम होगा कि जिस स्थानको धोया जाता है उसी स्थानमें अथवा उसके आसपासके स्थानमें ही कहीं पर वह दाह आगई है। ऐसी अवस्था होजाय तो घबरानेकी कोई बात नहीं, क्योंकि यह बडा उत्तम

लक्षण है। ऐसी अवस्थामें स्नानकी क्रिया बराबर जारी रक्खी जाय। केवल इतना परिवर्तन कर दिया जाय कि रगडनेके लिए मोटी तौलियाके बदले जरा नरम और बारीक कपड़ा काममें लाया जाय। टबमें बिछी हुई पटलीके ऊपर तीन अंगुल पानी आजाय इतना पानी टबमें भरकर यदि पटलीपर बैठकर यह उपर्युक्त क्रिया की जाय तो बहुत जल्दी लाभ होना सभव है। इस रीतिसे क्रिया करनेवालोंको पानीकी गर्मी ६० डिग्री फेरेनि हाइट से लेकर ७२ डिग्री फेरिन हाईट' तक रखनी चाहिए। इतना पानी जब टबमें भरा जायगा कि पटलीसे ३ अगुल ऊपर हो जाय तो टबमें बैठनेवाले रोगीके चूतर भी पानीमे डूबे रहेंगे।

बहुतसे पाठकोंकी समझमें यह रहस्य ही नहीं आया होगा कि शरीरके दूसरे किसी अवयवको रगडकर धोनेकी बात न कहकर खास मूत्रेंद्रियका धोना ही इस क्रियामें क्यों बताया गया है। इस प्रकारकी शंकाके उत्तरमे कहना यह है कि इस क्रियामें इस अवयवके अतिरिक्त शरीरका दूसरा कोई भी अवयव उपयोगी नहीं है। इस अवयवमें शरीरके मुख्य मुख्य ज्ञानततुओंके सिरे जितने अधिक आकर मिलते हैं उतने अधिक और दूसरे किसी भी अवयवमें नहीं मिलते। पीठकी रीढके ज्ञानततुओंकी घनी शाखाएँ तथा अन्यान्य अनेक ज्ञानतंतु भी जिनका मस्तिष्कके साथ सम्बन्ध है, इस अवयवमें आकर मिलते है। अतएव इसी अवयवको रगड़नेकी क्रियासे शरीरके अधिकांश ज्ञानतंतुओंके ऊपर असर पडता है। शरीरके सम्पूर्ण ज्ञानततुओंपर असर पहुँचानेवाली यही जगह है। इस स्थलको यदि जीवनवृक्षका मूल कहा जाय तब भी असंगत न होगा। जिस तरह मूलमें जल सींचनेसे वृक्षके सभी अंग प्रत्यंग पुष्ट होते है उसी तरह इस स्थलको रगडकर धोनेसे सारे शरीरके अवयवोंको लाभ पहुँचता है। ठढे पानीसे इस स्थलको धोनेसे यह लाभ होता है कि शरीरके भीतर इकट्ठे हुए विषकी जो गर्मी होती है वह शात हो जाती है। सिर्फ गर्मी ही शात नही होती, बल्कि शरीरके ज्ञानतंतु स्पष्ट

रीतिपर बलवान् हो जाते है। सारांश यह कि शरीरके छोटेसे छोटे अवयवसे लेकर बडेसे बडे अवयव तक इस प्रयोगसे पुष्ट हो जाते है। शस्त्रक्रियासे यदि ज्ञानतंतु छिन्न भिन्न हो गये हों, तो उस अवस्थामें ही केवल इस क्रियासे लाभ नहीं पहुँचेगा। नहीं तो कुछ ही क्यों न हो, लाभ विना हुए रह नहीं सकता।

रोगी मनुष्योंको इस स्नानसे अगणित लाभ होते है । इस स्नानकी क्रियाका अब तक जिस प्रकार वर्णन किया गया है संभव है वह किन्ही किन्हींको असभ्यता-पूर्ण मालूम पडे। परन्तु जिस प्रयोगमे हजारों रोगियोंके कल्याण तथा लाभकी बात वर्णन की गई हो, उस प्रयोगका सभ्यताके अनुरोधसे न लिखना सभ्यताका अनुचित उपयोग है और रोगियोंके हकमें परम अत्याचार है। अतएव इस प्रयोगका न लिखना घोर पाप है।

जो व्यक्ति रोगरहित है उसे इस क्रियासे कुछ लाभ नहीं होगा, उलटे उसे यह क्रिया जंजाल मालूम पडेगी। किन्तु रोगियोंको तो यह क्रिया इतनी लाभप्रद सिद्ध होगी कि वे प्रसन्नतापूर्वक आवश्यकतासे अधिक समयतक इसे जारी रक्खेंगे।

इस स्नानसे तथा इससे पहले कही गई स्नानकी क्रियासे अनेक प्रकारकी वीर्यसंबंधिनी व्याधियाँ दूर होती है। आज कल सैकडा पीछे पौनसौ व्यक्ति ऐसे मिलेंगे जिन्हें कोई न कोई वीर्यसंबंधी व्याधि अवश्य निकलेगी। इस स्नानको दिनमें दो या तीन बेर करनेसे तथा मिर्च मसालेसे रहित सादा भोजन करनेसे स्वप्नमें वीर्य गिरने आदिके दुर्बलताजन्य रोग शीघ्र ही दूर हो जाते है।

अब शरीरमेंसे मैलको बाहर निकालनेके पाँचवें उपायका वर्णन किया जाता है। यह बात पहले ही कही जाचुकी है कि प्रकृति पसीनेके रूपमें भी बहुतसा मैल शरीरके बाहर निकाल देती है। अतएव प्रकृतिको सहायता पहुँचानेका उत्तम उपाय यही है कि किसी जहरीली दवाके शरीरमे बिना दाखिल किए ही बहुतसा पसीना आवे। सबसे

उत्तम उपाय तो यह है कि व्यायाम अर्थात् कसरतके द्वारा शरीरसे पसीना निकाला जाय। परंतु जो रोगी है वे कसरत नहीं कर सकते और निरोग व्यक्ति भी धैर्यके साथ इतनी अधिक कसरत नहीं कर सकते कि शरीरमेंसे बहुतसा पसीना निकलने लगे। अतएव रोगियों और निरोग रहनेकी इच्छा करनेवाले व्यक्तियोंको नीचे लिखी हुई क्रियाको व्यवहारमें लाना चाहिए।

जो तैयार करा सकते हों वे बेतकी बुनी हुई एक ऐसी खाट तैयार करावें जिसपर एक आदमी सो सके। इस खाटपर शरीरके सब वस्त्र खोलकर चित्त लेट जाय। जो लोग खाट तैयार न करा सकते हों वे बैठे ही बैठे इस प्रयोगको कर सकते है। खाटपर चित्त लेट जानेके बाद खौलते हुए गरम पानीकी दो पतीलियाँ एक सिरहाने और दूसरी पाँयतेकी ओर खाटके तले रखवा दो। बादको एक ऐसा ऊनी वस्त्र ओढ लो जो सारे शरीरको ढकता हुआ चारों तरफ खाटके नीचे इतना लटकता रहे कि जमीनसे लग जाय। अर्थात् वस्त्रसे रोगीका समूचा शरीर और खाट इस तरहसे ढक जाना चाहिए कि जिससें पतीलियोंके खौलते हुए पानीमेंसे उठी हुई भाप बाहर न निकल जाय। मुँह ढाँपकर सो रहनेमें भी कुछ हर्ज नहीं। पहले तो शायद इस तरह लेटे रहनेमें कुछ जी घबडावे, परतु बादको चित्त बहुत हल्का हो जायगा। पसीना आनेमें दो या चार मिनिट लगेंगे। यदि दो चार मिनिटमें [illegible] आवे और पतीलीमेंसे निकलनेवाली भाप कम हो चले, तो आगमें तपाकर लालकी हुई एक ईंट चीमटेसे पकडकर पतीलीमें डाल दे, भाप फिर अच्छी तरहसे निकलने लगेगी। इस तरहकी दो या ईंटे पहलेसे ही तपी हुई तैयार रक्खी जायँ। पाँच पाँच या चार मिनिटके बाद जब ही मालूम हो कि भापका निकलना कम हो रहा है तभी झट एक तपी हुई ईंट पतीलीमें इस तरह डाल देना चाहिए पतीलीमेंसे गरम पानीकी छींटें उचटकर रोगीके शरीरपर न पडें।

रीतिसे पतीलीमेंसे बहुतसी भाप निकलेगी और भापकी गर्मीसे पसीना भी खूब अच्छी तरह आवेगा । शरीरके पिछले भागमे, जब पसीना खूब अच्छी तरहसे आजाय तब चित्तसे पट हो जाय । इससे पेट इत्यादि शरीरके अगले अंगोंमेंसे भी पसीना निकलेगा । इस रीतिसे पसीना निकालनेकी क्रिया पाव घंटे अथवा आध घंटे तक जारी रखनी चाहिए । जो लोग कुर्सीपर बैठकर यह क्रिया करना चाहे उन्हे केवल एक ही पतीली काममें लानी चाहिए । कुर्सीपर बैठकर भी ऊनी वस्त्र इस तरह ओढना चाहिए कि अपना सारा शरीर और कुर्सी ढक जाय तथा वस्त्र चारो ओर जमीन तक लटकता रहे । खौलते पानीकी पतीली कुरसीके नीचे रखकर आवश्यकतानुसार पांच पाच मिनिट बाद एक एक तपाई हुई ईंट ऊपर कहे गये प्रकारसे उसमे डालते रहना चाहिए, जिससे कि बहुतसी भाप बराबर पतीलीमेंसे निकलती रहे । कुर्सीपर बैठकर जो लोग यह प्रयोग करें वे यदि अपने पांव एक दूसरी गर्म पानीकी पतीलीपर एक दो लकडीकी चिप्पियाँ रखकर टेक लें तो बडा लाभ हो । कुर्सीपर न बैठकर जो लोग जमीन पर बैठकर ही यह प्रयोग करें उन्हे दूसरी पतीली रखनेकी जरूरत नही । उन्हे तो केवल यही करना चाहिए कि ऊनी वस्त्रसे सारे शरीरको ढककर (मुंह चाहे ढक लिया जाय और चाहे खुला रखा जाय) गर्म पानीकी पतीली अपने सामने रखकर ओढनेके भीतर कर ली जाय । शरीरमें जहाँ जहाँ रोग पैदा करनेवाला मैल बहुत अधिक इकट्ठा हो गया होगा वहाँ वहाँसे पसीना निकलनेमें बडी देर लगेगी, और रोगीकी इच्छा स्वय यह होगी कि उन स्थलो पर खूब बहुतसी भाप आवे । अतएव इस इच्छाके अनुसार ऐसी व्यवस्था करनी चाहिए कि उन अंगोंपर विशेष रूपसे भाप लगे । बालकोंको भी ऊपर कही गई रीति पर यह भापका स्नान कराया जा सकता है ।

जो व्यक्ति बहुत अधिक दुर्बल हों, अथवा जो बहुत अधिक बीमार

हों, या जिन्हे ज्ञानतंतुओंसे सम्बंध रखनेवाला कोई रोग हो, उन्हें यह भापका स्नान या वाष्प-स्नानकी क्रिया नहीं करनी चाहिए। बल्कि वे पहले कहा गया कटिप्रदेशको रगड़कर ठंढे जलसे स्नान करनेवाला प्रयोग करें और या आगे चलकर बतलाई गई विधिसे धूप-स्नान करें। इन दोनों प्रकारके स्नानोंसे उन्हें परम लाभ होगा। जिन्हें परम सुगमताके साथ पसीना आ जाता हो वे भी यदि इस वाष्प-स्नानकी क्रियाको न करें, तो कुछ हर्ज नहीं। आठ दिनमें दो बेरसे अधिक यह वाष्प-स्नानकी क्रिया नहीं करनी चाहिए।

वाष्प-स्नानकी क्रियासे जब खूब अच्छी तरह पसीना निकल चुके, तब शरीरके ऊपरसे ओढा हुआ ऊनी वस्त्र उतार डालना चाहिए। इस समय घरके खिड़की, दरवाजे सब अच्छी तरह बंद रखना चाहिए, नहीं तो नंगे शरीरको हवा लग जानेसे श्लेष्म आदि रोग हो जाना सम्भव है। वस्त्र उतारनेके बाद पहले कही हुई कटिप्रदेशको रगड़कर ठंढे जलसे स्नान करनेकी क्रियाका प्रयोग करना चाहिए। इस कटिस्नानकी क्रियासे पहले या पीछे ठंढे जलसे सारे शरीरको धोकर स्नान कर लेना चाहिए, जिससे हाथ, पेट, मस्तक और छाती आदि अंग प्रत्यंग सब धुलकर स्वच्छ हो जायँ। इस स्नानसे ठंढ लग जानेकी आशंका नहीं करनी चाहिए। बल्कि यह ठंढे जलका स्नान उल्टा लाभदायक होगा। भट्टीमें बार बार तपाया जाकर ठंढे पानीमें बुझाए जानेसे जैसे फौलादका लोहा उत्तरोत्तर उत्तम और अच्छे पानीका होता जाता है, उसी तरह शरीर भी वाष्प-स्नानसे खूब दृढ और पुष्ट हो जाता है।

ठंढे जलसे स्नान कर चुकनेके बाद शरीरमें इतनी गरमी लानेकी जरूरत है कि जिससे साधारण रीतिपर पसीना आ जाय। जो लोग सशक्त हों वे तो कपड़े पहिन कर खुली हवामें थोड़ी कसरत कर लें और जो रोगी तथा कमजोर हों वे अच्छी तरहसे ओढ़कर बिछौने पर सो जावें। इससे शरीरमें यथेष्ट गर्मी आ जायगी।

यह वाष्प-स्नानकी क्रिया शरीरके खास खास अंग प्रत्यगों पर भी हो सकती है। केवल पेटके ऊपर, गर्दनके ऊपर अथवा मस्तकके ऊपर ही भाप आवे, इस रीतिसे यदि बैठा जाय तो केवल इन ही अंग प्रत्यगोंसे पसीना निकलेगा। पेटके ऊपर भापका स्नान करानेसे पेटके सम्पूर्ण विकार तथा स्त्रियोंके आर्तवसम्बंधी रोग मिट जाते है। कान, आँख और दाँतमें यदि दर्द होता हो तो उनपर भापका सेक देकर पसीना निकालनेके लिए विशेष प्रकारके यंत्र मिलते है, जिनसे कि यह प्रयोग सुगमताके साथ हो सकता है। जिनको यह यत्र खरीदनेका सुभीता न हो उनके लिए सारे शरीरको वाष्प-स्नान कराना ही अधिक श्रेष्ठ है।

श्लेष्म, ज्वर, गाठिया, जोडोंकी सूजन, और यकृत तथा मूत्राशयके रोगोंमें यह वाष्प-स्नान अत्यंत लाभकारी है। किंतु ध्यान रहे कि एक अठवाड़ेमें दो वेरसे अधिक यह प्रयोग न किया जाय, क्योंकि इस प्रयोगके अधिक करनेसे शरीरमें कमजोरी आ जाना सम्भव है।

इस वाष्प-स्नानके समान ही गर्म वायुके सेकसे भी पसीना निकालनेकी क्रिया है। भेद केवल इतना ही है कि इस पिछले प्रयोगमें भापके वदले सुलगते हुए कोयलोंकी ऑचसे अथवा 'आल्काहाल' जलाकर उसके सेकसे पसीना निकाला जाता है। हम लोगोंके लिए सुलगते हुए कोयलोंका प्रयोग करना ही अधिक उत्तम है। रोगी एक पटलीपर वैठ जाय, और दहकते हुए कोयले एक पात्रमें भरकर अपने सामने रख ले। इसके उपरांत एक कपड़ेसे अपने सारे शरीरको ढक ले और कोयलोंके वर्तनको भी कपड़ेके भीतर ले ले, परंतु इतनी सावधानी रक्खे कि वस्त्र जल न जायँ। दीवारसे सटाकर एक पटली खड़ी करे और उस पटलीके आगे दहकते कोयलोंका पात्र रक्खे। पात्रके सामने पटली बिछाकर स्वयं वैठ जाय, और ओढ़नेके कपड़ेको दीवारसे सटाई हुई पटलीसे दवाकर ऊपर ओढता हुआ अपने वैठनेकी पटलीसे पीछे दवा दे। इस प्रकार कपड़ा जलनेकी आशंका नहीं रहेगी। इसके वाद वाष्प-स्नानकी भाँति इस

क्रियामें भी दो एक ऊनी वस्त्र ऊपरसे ओढ़ ले। याद रहे कि इस क्रियामें मुँह हमेशा खुला रहेगा। यदि मुँह ढाँकनेकी जरूरत ही पड़े तो दो या चार सेकिंडसे अधिक मुँह न ढाँपा जाय। क्योंकि कोयलोंमेंसे कार्बन नामक एक जहरीला पदार्थ निकलता है। श्वासके साथ यह पदार्थ शरीरके भीतर पहुँचकर हानि पहुँचा सकता है। अतएव वस्त्र इस तरह ओढ़ा जाय कि कमसे कम नाक तो अवश्य ही बाहर खुली रहे। एक भीगी तौलियाकी चार पाँच तहें करके सिरपर इस तरह डाल लेना चाहिए कि जिससे समूचा सिर अच्छी तरह आगे पीछेसे ढँक जाय। अगीठीमें आग यदि यथेष्ट हो तो पाँच या चार मिनिटमें ही पसीना आने लगेगा। बहुत बड़ी अगीठीकी आँच बहुतोंको असह्य होगी, और बहुतोंको कभी कभी ऐसा भी मालूम पड़ेगा मानों उनके पाँवकी नसें जली जाती हों। यदि ऐसा मालूम पड़े तो उनपर धीरे धीरे भीतर ही भीतर हाथ फेरते रहना चाहिए। पसीना आना जब शुरू हो जाय तब पन्द्रह या बीस मिनिट तक पसीना आने देना चाहिए। सिरपर रक्खा हुआ वस्त्र यदि सूखकर गर्म हो गया हो तो उसे फिर पानीमें भिगोकर और निचोडकर सिरपर रख लेना चाहिए। इससे मस्तक गर्म नहीं होने पावेगा। पन्द्रह या बीस मिनिटके बाद खूब पसीना निकल आनेपर ऊपर ओढ़ा हुआ वस्त्र हटा देना चाहिए। मगर इस बातकी खूब सावधानी रक्खी जाय कि पसीना निकले हुए शरीरमें हवा न लगे। वस्त्र उतारकर एक कपड़ेके टुकडेसे शरीरका सब पसीना पोंछ डाले और फिर ठंढे जलसे भली भाँति स्नान करे। यदि इच्छा हो तो कटिप्रदेशको रगड़कर ठढे जलसे स्नान करे। नहीं तो ठढे जलसे सामान्य रीतिपर किया गया स्नान ही काफी है। स्नानके पीछे ओढकर एक घंटे तक लेटे रहना अथवा नींद आजाय तो सो जाना अधिक उपयोगी है। यदि हो सके तो स्नानके पीछे सारा शरीर धीरे धीरे दबाया जाय। निरोग व्यक्ति यदि शरीरमेंसे विष निकालनेके लिए यह प्रयोग करें तो उन्हें स्वयं अपने ही हाथसे

अपना शरीर ढकना चाहिए। इससे शरीरमें खून तेजीके साथ दौड़ेगा और शरीरमें गर्मी भी बढ़ेगी। जो व्यक्ति निरोग हैं वे स्नानोपरान्त कुछ घंटा आराम किए बिना ही अपने काममें लग जायँ तो कुछ हर्ज नहीं। वाष्पस्नान तथा यह स्नान भोजनसे पहले तो चाहे जब कर ले परन्तु भोजनके पीछे कमसे कम तीन घंटेके बाद करना चाहिए। यह प्रयोग करके सोजानेसे रातको नींद भी खूब अच्छी तरह आती है।

यह प्रयोग करते समय पसीना खूब अच्छी तरह आवे तथा खूनमें पैदा हुई जलकी कमी पूरी हो जाय, इसलिए प्रयोग करनेसे पहले अथवा प्रयोगके चलते रहने पर भी एक एक प्याला अथवा प्यास होय तो इससे भी अधिक जल थोड़ा थोड़ा करके पी लेना लाभदायक है। प्रयोगके उपरान्त ठंढे जलसे स्नान करनेमें जिन्हें हिचक लगती हो वे थोड़े गुनगुने पानीसे स्नान करें। परन्तु ठंढे जलसे स्नान करना परम सुखकर मालूम होगा।

इस प्रयोगके विषयमें डाक्टर स्लाकहाम कहते हैं कि निरोग मनुष्यको होनेवाले रोगोंको रोकनेके लिए यह गर्म वायुका स्नान अठवाड़ेमें कमसे कम एक बेर अवश्य करना चाहिए। जो व्यक्ति रोगी हों उन्हें अपने रोगकी न्यूनाधिक अवस्थाके अनुसार नित्य, दूसरे दिन या तीसरे दिन यह स्नान करना उचित है। इससे दुर्बलता नहीं आवेगी। बल्कि अशक्त रोगी भी इस स्नानसे बलवान् होते जायँगे। पहली ही बार मैल निकल जानेसे कदाचित् रोगीको यह मालूम पड़ेगा कि शरीरमें कमजोरी आगई है। परन्तु कुछ ही घंटोंके उपरान्त ऐसा मालूम होगा मानों शरीरमें अधिक शक्ति आगई हो। रुग्णावस्थामें तथा निरोग अवस्थामें दोनों ही दशाओंमें यह प्रयोग लाभदायक है।

१ इस प्रयोगसे शरीरकी चमड़ीका रंग निखरकर स्वच्छ हो जाता है और चमड़ीकी आरोग्य देनेवाली क्रिया इतनी अधिक बढ़ती है कि दूसरे किसी भी स्नानसे उतनी नहीं बढ़ती। इसके अतिरिक्त इस क्रियासे मल निकालनेवाली शरीरकी दूसरी इन्द्रियोंका काम भी बहुत हलका हो जाता है।

२ इस स्नानसे शरीरमें रुधिरकी गति बराबर होने लगती है, और यदि किसी जगह रुधिरकी गॉठ पड गई हो तो वह खुल जाती है।

३ रुधिरको शुद्ध करनेका यह सबसे सरल और सबसेअधिक लाभ पहुँचानेवाला उपाय है । रुधिरके सम्पूर्ण मैलको साफ करनेके लिए यह स्नान रामबाणके समान अव्यर्थ है।

४ इस स्नानसे ज्ञानतंतु भी शान्त और स्वस्थ हो जाते है और मस्तिष्क ठढा और ताजा हो जाता है।

शरीरका रुधिर बिगड़ जानेके कारण उत्पन्न हुए सम्पूर्ण रोगामें, शरीरके किसी अगके सूज जानेकी अवस्थामें और शरीरकी त्वचाका व्यापार मन्द पड जानेकी दशामें भी यह गर्म वायुका स्नान अवश्य ही और बहुत अधिक लाभ पहुँचाता है। जब किसी-के जहर चढ़ गया हो तब, कंठमाला रोगमें, राजयक्ष्मामें, त्वचाके रोगोंमें, विषम ज्वरमें, इकतरा बुखारमें, खॉसीमें, जुकाममें, कफकी बीमारियोंमे, ठसकेके समान एक प्रकारकी व्याधि (croup) में, जोडोंके दर्दमें, सिरके दर्दमें, यकृत् और मूत्राशयके रोगोंमें, पुरानी खॉसीमे, पुराने अतिसारमें, और भी अनेक रोगोमें यह स्नान परम लाभदायक है। ठढ देकर चढ़नेवाले बुखारमें जाढ़ा लगनेसे पहले इस गर्मवायुके स्नानसे अच्छी तरह सारे शरीरसे पसीना निकाल देना चाहिए। तीन चार बेर यह प्रयोग किया जाय और दूसरा कोई उपाय न किया जाय तो भी बुखार अवश्य दूर हो जायगा । भयंकर गठिया रोगमें इस प्रयोगके समान लाभ पहुँचानेवाली कोई दूसरी ओषधि सारे ओषधि-शास्त्रमें नहीं है । इस रोगमें प्रतिदिन यह स्नान करना चाहिए। बहुतोंको दिनमें दो बेर स्नान करनेसे भी इस रोगमें लाभ पहुँचा है। गर्भिणी स्त्रियोंको भी यदि ऊपर कही गई व्याधियोंमेंसे कोई व्याधि हो तो इस स्नानकी क्रियासे अवश्य लाभ पहुँचेगा । इस बातका बिल्कुल भी भय न करना चाहिए कि गर्भिणी स्त्रीको इस

क्रियासे कुछ हानि पहुँचेगी। सैकड़ों गर्भिणी स्त्रियोंने ठीक नवें महीने तक अठवाड़ेमें एक या दो बेर यह प्रयोग करके लाभ उठाया है।

डाक्टर केलोग भी इस गर्मवायुके स्नानकी इतनी ही प्रशंसा करते हैं। उनका कहना है कि वाष्प-स्नानसे जितने लाभ होते हैं उतने ही लाभ इस गर्म वायुके स्नानसे भी होते हैं, और प्रत्येक व्यक्ति विना विशेष खर्चके बड़ी सुगमताके साथ अपने घर पर इस प्रयोगकी व्यवस्था कर सकता है। पसीना लानेके लिए इससे बढ़कर अच्छा दूसरा कोई उपाय नहीं है। मेलेरिया बुखार, आतशक (Syphilis) और पागल कुत्तेका जहर शरीरमेंसे निकालनेके लिए यह प्रयोग परम उत्तम उपाय है।

जो व्यक्ति बेहद मोटे होकर बेडौल शरीरवाले होगए हों उनकी देहकी चर्बी भी इस प्रयोगसे कम हो जायगी और उनका शरीर सुडौल हो जायगा।

पसीनेके रूपमें शरीरके भीतरसे मल निकालनेके ऊपर जो दो उपाय बतलाए गए हैं उनके ही समान एक और भी तीसरा उपाय है। इस तीसरे उपायका नाम है 'धूप-स्नान'। जिस दिन खूब साफ धूप निकली हो ऐसे दिन, अथवा गर्मीकी ऋतुमें यह प्रयोग अच्छी तरह हो सकता है। इस प्रयोगकी विधि निम्न लिखित है —

गजीका एक अँगोछा या दूसरा कोई ओछा कपड़ा पहनकर जहाँ हवा बिलकुल न आती हो, ऐसी जगहमें एक दरी बिछाकर धूपमें लेट जाय। पैरोंमें अगर मोजे हों तो उतार देना चाहिए, और स्त्रियोंको अपनी चोली खोलकर अलग कर देना चाहिए। मस्तक और मुखको धूपकी तेजीसे बचानेके लिए एक बड़ासा केलेका पत्ता मुँहपर डाल लेना चाहिए। यदि वह न मिले तो चाहे जिस वृक्षके छोटे छोटे हरे पत्तोंकी पत्तलसी बनाकर उससे मस्तक और मुँह ढक लेना चाहिए। इसी तरह पेटको भी एक बड़ेसे पत्तेसे ढक लेना चाहिए। इस प्रकार आधे घंटेसे लेकर डेढ़ घंटे तक धूपमें लेटे रहना चाहिए। जिन रोगियोंको धूपमें लेटने पर सुगमताके साथ पसीना न आता हो, उन्हें यदि

विशेष कष्ट न मालूम हो तो डेढ घंटसे भी अधिक धूपमें लेट रहना चाहिए। परन्तु बहुत तेज धूपमें अधिक समय तक यह प्रयोग करना उत्तम नहीं है।

इस प्रयोगके आरम्भमें धूपमें लेटनेके कारण जिनका सिर दुखने लगे अथवा जिन्हें चक्कर आने लगें, उन्हें चाहिए कि आरम्भमें थोडे ही समय तक धूपमे लेटे। जिन्हें बडी कठिनाईके साथ पसीना आता हो अथवा जिन्हें बिल्कुल ही न आता हो, उन्हें यह बात खास तौरसे ध्यानमें रखनी चाहिए।

इस प्रयोगके उपरांत शरीरके भीतरसे छूटनेवाले मैलको बाहर निकालनेके लिए यदि हो सके तो कटिप्रदेशको रगडकर ठंढे पानीवाला स्नान करना चाहिए। इस ठंढे पानीके स्नानके अनतर जिन नाजुक प्रकृतिवाले रोगियोंके शरीरमें आसानीके साथ गर्मी न आवे, उन्हें चाहिए कि वे सिरको किसी कपडेसे ढककर धूपमें बैठें अथवा टहलें। नाजुक प्रकृतिके लोगोंको यह प्रयोग कुछ दुष्कर अवश्य होगा, इस लिए आरम्भमें ही उन्हें यह प्रयोग नहीं करना चाहिए।

इस प्रयोगके करनेके लिए सबसे उत्तम समय सुबह दस बजेसे लेकर तीसरे पहर तीन बजे तक है। भोजन करनेके बाद तुरत भी यह प्रयोग किया जा सकता है, परन्तु कहीं भोजन ठीक ठीक पचनेमें विघ्न न पडे, इस लिए एक घटा ठहरकर किया जाय तो उत्तम।

धूपमें बिल्कुल नंगे होकर लेट जानेसे कुछ लाभ नहीं होगा।— वस्त्र पहिनकर अथवा हरे पत्तोंसे सारे शरीरको ढककर धूपमें लेटनेसे शरीरसे बहुत जल्द पसीना छूटने लगेगा। धूप-स्नानके उपरात कटिप्रदेशको रगड़कर यदि ठंढे जलसे स्नान नहीं किया जायगा तब भी जितना लाभ होना चाहिए उतना नहीं होगा। क्यों कि सूर्यके तापसे जो मैल शरीरके भीतरसे छूटकर बहेगा उसे अच्छी तरह बाहर निकाल देनेके लिए ठंढे जलका स्नान परम आवश्यक है।

आरोग्य बनाए रखनेके लिए इस बातकी बडी भारी आवश्यकता है कि सूर्यके प्रकाशमें रहा जाय। जहाँ सूर्यका प्रकाश जरा भी नहीं पहुँचता है ऐसी पहाडी गुफाओंमें अथवा घाटियोंमें पेड़ पौधे उगते ही नहीं। मनुष्योंके सम्बन्धमें भी यही बात है। आल्प्स पहाडकी गहरी उपत्यकाओंमें सूर्यका प्रकाश दिनभरमें केवल कुछ ही घंटोंके लिए पडता है। इसका परिणाम यह होता है कि उन स्थलोंमें जो मनुष्य रहते हैं वे कंठमाला आदि अनेक प्रकारके रोगोंसे पीडित रहते हैं। वहाँकी प्रत्येक स्त्रीकी गर्दनमें गुमडी दिखाई देती है, और पुरुषोंका अधिक भाग पागल होता है। परन्तु वहाँसे पहाडके थोडे ही ऊपर चढकर जो स्थान हैं वहाँके रहनेवाले तनसे और मनसे दोनों ही प्रकारसे स्वस्थ रहते हैं। नीचेके स्थानोंमें रहनेवाले लोग ज्यों ही ऊपरके स्थानोंमें चले जाते हैं त्यों ही उनके रोग दूर हो जाते हैं और स्वास्थ्य सुधर जाता है। इससे यह बात सिद्ध हुई कि आरोग्य पर सूर्यके प्रकाशका भी बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है।

पेटमें इकट्ठे हुए मलको बाहर निकालनेके लिए और इसतरह पेटमें इकट्ठी हुई गर्मीको कम करनेके लिए ऊपर कहे गये उपायोंके साथ साथ पेटमें पट्टी बाँधनेका उपाय भी परम लाभदायक है। जिस तरह राईका प्लास्टर होता है उसी तरह उत्तम मिट्टीको पानीमें सानकर उसे कपड़ेकी एक पट्टीपर फैला देना चाहिए और यह पट्टी पेटपर बाँध लेना चाहिए। घावपर अथवा सूजनपर भी यह पट्टी बाँध लेनी लाभदायक है।

शरीरमें इकट्ठे हुए मैलको बाहर निकालनेके और भी कितने ही उपाय हैं। परंतु पुस्तकका विस्तार जितना सोचा था उससे कहीं अधिक बढ़ गया है, और ऊपर कहे गए उपाय भी रोगोंको टालनेके लिए काफी हैं। इस लिए अब यह प्रसंग यहीं समाप्त किया जाता है।

ये उपाय सब रोगोंको दूर करनेवाले हैं यह बात है तो सत्य अवश्य, किंतु जिन रोगियोंकी दशा बहुत अधिक हीन हो गई है उन्हें भी इनसे

लाभ पहुँचेगा यह बात निश्चयपूर्वक नही कही जा सकती । ऐसे रोगियों-को तो सभव है कि दूसरी ओषधियाँ भी लाभ न पहुँचावें । लेकिन यह तो निश्चयके साथ कहा जा सकता है कि दूसरी ओषधियाँ जब बिल्कुल व्यर्थ सिद्ध हो चुकी हों तब ये ऊपर कहे गए उपाय रोगकी पीड़ा कई अंशोमें कम कर देंगे।

इस पुस्तकमें यह उपयोगी विषय बहुत ही संक्षेपमें लिखा गया है। स्वतन्त्र पुस्तकमें जिस तरह अनेक मुद्दाओंपर विस्तार हो सकता है, वैसा विस्तार इसमें नहीं होसका । फिर भी यदि बुद्धिमान् व्यक्ति सावधानीके साथ इन प्रयोगोंको आजमाकर देखेंगे तो शरीरमें लगी हुई रोग-बाधाको तथा आगे होनेवाली रोग-पीडाको दूर करनेमें उन्हें अवश्यमेव सफलता प्राप्त होगी।

मैल शरीरमेंसे एक बार निकल जानेके उपरांत फिर भी इकट्ठा न हो इस लिए कैसा भोजन नित्य करना चाहिए यह बात भी इस सक्षिप्त निबंधमें सन्निविष्ट कर देनेका पहले विचार था। किंतु पुस्तिकाका विस्तार अधिक होजानेके कारण यह विषय छोड़ दिया गया है। संक्षेपसे इस समय केवल इतना ही समझ लेना चाहिए कि जिस भोजनमें नमक, मिर्च और अन्यान्य मसाले बहुत कम परिमाणमें पड़े हों ऐसा सादा भोजन किया जाय।

जो लोग इन प्रयोगोंके सम्बंधमें और अधिक विस्तारके साथ जानने-की इच्छा रखते हों वे कृपापूर्वक डाक्टर कैलोग, डाक्टर लुईकुहने, डाक्टर नीप, डाक्टर निकाल्स, डाक्टर ट्राल, आदि विद्वानोंके रचे हुए अँगरेजी भाषाके ग्रंथोंका अनुशीलन करें।